**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**КАФЕДРА ППД (дошкольного факультета)**

**РЕФЕРАТ**

**ТЕМА: ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ, КАК ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ И НОРМАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.**

**Выполнила:**

**студентка I курса 113 группы**

**заочного отделения факультета педагогики и психологии детства**

**Балайтис О.А.**

**Проверил:**

**доцент кафедры педагогики и психологии детства**

**кандидат медицинских наук**

**Момот В.И.**

**КРАСНОЯРСК - 2002**

**ПЛАН**

I. Введение.

1. Гигиена, как медицинская наука (историческая справка).

2. Разделы гигиены.

3. Гигиена питания.

II. Гигиенические основы питания, как источник здоровья и нормального физического развития детей.

4. Пища. Элементы пищи, роль каждого элемента.

4.1. Белки.

4.2. Жиры.

4.3. Углеводы.

4.4. Витамины.

4.5. Минеральные соли и вода.

5. Рациональное и сбалансированное питание, нормы питания.

6. Режим питания.

7. Мероприятия для родителей, направленные на усвоение у детей гигиенических основ питания в домашних условиях (практический материал).

III. Заключение.

IV. Литература.

**Введение.**

**Гигиена, как медицинская наука (историческая справка)**

Гигиена - медицинская наука, изучающая влияние окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека и разрабатывающая оптимальные, научно-обоснованные требования к условиям жизни и труда населения.

Здоровье населения неразрывно связано с общественным строем. Мероприятия, направленные на улучшение здоровья людей, эффективны тогда, когда они проводятся в масштабе всего населения. Впервые это стало возможным в нашей стране после Великой Октябрьской революции. Поэтому и основные задачи гигиенических исследований, проводимых в России, определены системой государственных, общественных и медицинских мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний, сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности и воспитание здорового поколения.

Гигиена - сложная, разносторонняя наука, охватывающая все стороны постоянно изменяющейся и развивающейся жизнедеятельности человека.

Гигиена, как и любая другая наука, прошла долгий путь развития. Важную роль в развитии гигиены сыграли основоположники отечественной медицины С.Г. Зыбелин и М.Я. Мудров, которые обобщили и разработали систему гигиенических мероприятий по предупреждению многих болезней, и основоположники отечественной гигиенической науки Ф.Ф. Эрисман, В.Г. Хлопин и др. Самобытный характер развития гигиены в России был связан с деятельностью земских санитарных учреждений. Однако гигиеническая наука в царской России, несмотря на усилия прогрессивных ученых, не могла решить задач по укреплению здоровья народных масс; состояние здоровья населения находилось на крайне низком уровне. Ежегодно умирало около 1 млн. человек от эпидемических заболеваний и почти 2 млн. детей в возрасте до 1 года, или четвертая часть всех родившихся.

После Великой Октябрьской революции положение коренным образом изменилось. В программе Коммунистической партии, принятой на VIII съезде в марте 1919 г., были определены основные принципы советского здравоохранения, в частности профилактическая направленность здравоохранения. Проводимые в первые годы советской власти санитарно-гигиенические мероприятия приобрели государственное значение и послужили началом становления советской гигиенической науки. Фундаментом этой науки явились ленинские идеи об общественном здоровье, а личное участие В.И. Ленина в обеспечении санитарного благополучия в стране послужило мощным стимулом для быстрого развития этой науки.

**Разделы гигиены**

Постепенно из общей гигиены, в которой рассматривались фактически все санитарно-гигиенические проблемы, выделились ее разделы: коммунальная гигиена, гигиена питания, гигиена труда, гигиена детей и подростков, военная гигиена, а в дальнейшем радиационная гигиена, космическая гигиена и т.д.

**Гигиена питания**

Одним из важных разделов гигиены является гигиена питания.

Гигиена питания - раздел гигиены, изучающий проблемы полноценного и рационального питания здорового человека. Вопросы питания больных и принципы лечебного питания разрабатываются диетологией.

Исследования по гигиене питания направлены на обоснование оптимального режима и характера питания населения, а также предупреждение заболеваний, возникающих при недостатке в продуктах питания тех или иных пищевых веществ или вследствие попадания в организм с пищей микроорганизмов, способных вызвать заболевание, токсинов и различных химических веществ.

Изучение питания здорового человека производится с учетом возраста, профессии, физической и нервно-психической нагрузки в процессе труда, условий быта и коммунального обеспечения, а также национальных и климатографических особенностей. Гигиена питания разрабатывает нормы питания, меры профилактики авитаминозов и гиповитаминозов. Важной проблемой гигиены питания является изучение энергетических затрат организма и его потребности в белках, жирах, углеводах, минеральных солях, витаминах у различных проф. групп населения. Например, у рабочих промышленных предприятий с различной степенью механизации и автоматизации труда, лиц умственного труда и др. Увеличение количества людей пожилого возраста выдвинуло перед гигиеной питания задачу научного обоснования питания пожилых людей. Гигиена питания занимается разработкой методов контроля качества продуктов на предприятиях общественного питания, пищевой промышленности и в торговой сети, направленных на своевременное предупреждение проникновения или внесения в продукты питания посторонних, в том числе вредных веществ, а также разработкой мероприятий по профилактике пищевых отравлений, токсикоинфекций, интоксикаций. Гигиена питания занимается изучением биологической ценности, химического состава и калорийности как традиционных, так и новых пищевых продуктов. Результаты этих исследований издаются в виде официальных таблиц калорийности и химического состава продуктов. В задачи отделов гигиены питания СЭС входит предупредительный и текущий санитарный надзор за проектированием, строительством и эксплуатацией предприятий пищевой промышленности, торговли, общественного питания.

**II. Гигиенические основы питания, как источник здоровья и нормального физического развития детей.**

**Пища. Элементы пищи, роль каждого элемента.**

Для нормальной жизнедеятельности организма, его роста и развития необходимо регулярное поступление пищи, содержащей сложные органические вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду). Все эти вещества необходимы для удовлетворения потребности организма в энергии, для осуществления биохимических процессов, протекающих во всех органах и тканях человеческого организма. Органические соединения используются также как строительный материал в процессе роста организма и воспроизведения новых клеток взамен отмирающих.

**Белки.**

Белки – эта пища, содержащая относительно большой процент белков. Главные из них следующие: орехи, все хлебные злаки, фасоль, сухой горох, соевые бобы, яйца, грибы, все мясные продукты, раки, рыба, сыр, творог, подсолнечные семечки, баклажаны, молоко.

Белки в обмене веществ занимают особое место. Ф. Энгельс так оценил эту роль белков: «Жизнь – это способ существования белковых тел, существенным моментом которого является постоянный обмен веществ с окружающей их внешней средой, причем с прекращением этого обмена веществ прекращается и жизнь, что и приводит к разложению белка». И действительно, везде, где есть жизнь находится белок – сложное вещество в состав которого входит азот. Ни жиры, ни углеводы азота не содержат, поэтому белки нельзя заменить ни какими другими веществами. Без белков нет роста. Ферменты, обязательно участвующие во всех этапах обмена веществ, - белки.

Наиболее высокая биологическая ценность у белков яиц, мяса, молока, рыбы.

В организме ребенка идут интенсивно процессы роста и формирования новых клеток и тканей. Это требует поступления в детский организм относительно большого поступления белка, чем у взрослого человека. Чем интенсивнее идут процессы роста, тем больше потребность в белке.

Суточная потребность в белке на 1 кг. массы тела у ребенка на первом году жизни составляет 4-5 г., от 1 до 3 лет – 4 - 4,5г., от 6 до 10 лет – 2,5 – 3 г., старше 12 лет – 2 – 2,5 г. Следовательно, в зависимости от возраста и массы тела дети от 1 до 4 лет должны получать в сутки белка 30 – 50 г., от 4 до 7 лет около 70 г., с 7 лет – 75 – 80 г. белки не откладываются в организме про запас. Ребенку нужно давать оптимальное количество белка с набором всех необходимых аминокислот.

**Жиры.**

Жиры содержатся в оливковом, подсолнечном, кукурузном, сливочном, льняном, конопляном маслах. В орехах, сале, в мясе, сливках, сметане.

Жир является обязательной составной частью клеточных структур: цитоплазмы, ядра, и клеточной мембраны, особенно нервных клеток.

С жирами в организм поступают растворимые в них витамины (А, Д, Е и др.) имеющие для человека жизненно-важное значение.

В организме ребенка первого года жизни за счет жиров покрывается примерно 50% потребность в энергии. Без жиров невозможна выработка общего и специфического иммунитета. Потребность организма в жирах на 1 кг. массы тела тем выше, чем меньше возраст ребенка. С возрастом увеличивается количество жира необходимое для нормального развития детей.

**Углеводы.**

Углеводы - сюда относятся крахмалы, сахара, сиропы и сладкие фрукты. Крахмалы: все хлебные злаки; сушеные бобы (кроме соевых), сушеный горох; картофель всех видов, каштаны, арахис, кабачки, тыква. Сахара и сиропы: желтый и белый сахар, молочный сахар, различные варенья, повидла, сиропы, мед и т.д.

Умеренно крахмалистые – финики, инжир, изюм, урюк, курага, виноград, чернослив, хурма, сушеные груши и яблоки (сладких сортов).

Углеводы являются основным источником энергии.

В детском организме, в период его роста и развития углеводы выполняют не только роль основных источников энергии, но и важную пластическую роль при формировании клеточных оболочек, вещества соединительной ткани. Углеводы участвуют в окислении продуктов белкового и жирового обмена, чем способствуют поддержанию кислотно-щелочного равновесия в организме. Суточная потребность у детей в углеводах у детей высокая. В грудном возрасте 10 – 12 г. на 1 кг. массы тела. В последующие годы количество углеводов колеблется от 8 – 9 до 12 – 15 г. на 1 кг. массы. От 1 до 3 дет в сутки ребенку надо дать в пищи в среднем 193 г. углеводов, от 4 до 7 – 287 г., от 9 до 13 лет – 370 г., от 4 до 17 – 470 г.

**Витамины.**

Витамины – это органические соединения, необходимые для нормального функционирования организма. Они играют важную роль в обмене веществ. Витамины способствуют действию гормонов, а также повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (инфекция, действие высокой и низкой температуры и т.д.). они необходимы для стимулирования роста, восстановления тканей и клеток после травм и операций. Продуктами, в которых содержатся витамины являются фрукты, овощи, ягоды, также витамины содержатся в молоке, мясе, рыбе.

Вследствие отсутствия в пище тех или иных витаминов, возникают болезни – авитаминозы. Если болезнь возникает вследствие отсутствия нескольких витаминов, ее называют полиавитаминозом. Чрезмерное введение в организм некоторых витаминов может вызвать заболевание, называемое гипервитаминозом.

Для нормальной жизнедеятельности организма, его роста и развития необходимы следующие витамины: В1 (тиамин, аневрин), В2 (рибофлавин), РР (никотинамид), В12 (цианкобалламин), С (аскорбиновая кислота), А (ретинол, аксерофтол), витамин D (эргокальциферон).

Витамин В1 (тиамин, аневрин) содержится в лесных орехах, неочищенном рисе, ячневой и овсяной крупах, особенно много его в пивных дрожжах и печени. При отсутствии в пище В1 развивается заболевание бери-бери.

Витамин В2 (рибофлавин) содержится в хлебе, гречневой крупе, молоке, томатах, мясе, яйцах, печени. При отсутствии в пище В2 развивается заболевание кожи, в дальнейшем могут развиться злокачественное малокровие, поражение нервной системы.

Витамин РР (никотинамид) содержится в зеленых овощах, моркови, картофеле, горохе, молоке, дрожжах, ржаном и пшеничном хлебе. При отсутствии в пище РР отмечается жжение во рту, обильное слюнотечение, поносы.

Витамин В12 (цианкобалламин) содержится в печени, почках, млекопитающих и рыб. При недостатке витамина В12 развивается злокачественное малокровие.

Витамин С (аскорбиновая кислота) содержится в овощах и фруктах, ягодах, в печени, хвое, в квашенной капусте. Недостаток витамина С вызывает заболевание цингой.

Витамин А (ретинол, аксерофтол) содержится в моркови, помидорах, салате, абрикосах, желтке яиц, печени, рыбьем жире, почках. При недостатке витамина А замедляется рост детей, развивается заболевание «куриная слепота».

Витамин D (эргокальциферон) содержится в коровьем молоке, рыбьем жире, желтках. При недостатке витамина D развивается заболевание рахит.

**Минеральные соли и вода.**

Минеральные соли и вода, их поступление и выведение из организма является условие его нормальной жизни. Вода растворяет пищевые вещества, она принимает участие в построении клеток и во многих реакциях обмена. Вода и минеральные соли является основной частью тканевой жидкости, плазмы крови, лимфы. Вода участвует в регуляции температуры тела. Все пищевые соки содержат воду и минеральные соли.

Организм нуждается в постоянном поступлении минеральных солей. Минеральные вещества необходимы для роста и развития костей, мышц, способствуют нормальной деятельности сердца и нервной системы, используются для образования соляной кислоты желудочного сока и гемоглобина. они определяют реакцию крови (рН).

**Рациональное и сбалансированное питание, нормы питания.**

Полноценное физическое и нервно-психическое развитие ребенка возможно лишь при обеспечении рационального и сбалансированного питания, предусматривающего использование необходимого набора продуктов, содержащих все нужные пищевые компоненты, минеральные соли, витамины в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. В настоящее время специалистами по питанию разработаны научно обоснованные диеты для каждого возраста , способствующие гармоничному развитию ребенка.

Известный советский педиатр А.Ф. Тур считал, что правильное питание является существенным моментом в жизни ребенка, одним из важнейших и наиболее эффективных факторов в системе общественных и индивидуальных профилактических мероприятий, сохраняющих здоровье и жизнь детей.

Рекомендации, разработанные НИИ питания АМН Российской Федерации, предусматривают включение в пищевой рацион детей раннего и дошкольного возраста белка животного происхождения как наиболее полноценного, входящего в структуру клеток тканей, в которых происходит непрерывный процесс распада и обновления. Для детей в возрасте 1-3 лет животные белки в рационе питания должны составлять 75%; в возрасте 4-6 лет-65%; для семилетних детей и старше белки животного происхождения, содержащихся в мясе, рыбе, яйцах , молочных продуктах, должны составлять 50% общей ежедневной потребности организма в белке.

Важное значение для гармоничного развития ребенка и нормального обмена веществ имеет также достаточное количество вводимых с пищей углеводов, жиров, которые являются необходимыми элементами, пополняющими организм энергией. Принципом так называемого сбалансированного питания, разработанным А.А.Петровским, предусмотрено наиболее благоприятное соотношение в пищевом рационе основных веществ, минеральных солей, витаминов для детей разного возраста. Ежедневный рацион должен содержать белки, жиры и углеводы в соотношении 1: 1: 4 ( или в граммах для детей 1-3 лет- 53: 53:212 и для детей 4-7 лет – 68 : 68 :272. Общая суточная потребность детского организма в калориях составляет: для детей 1,5-3 лет 1540 ккал; для детей 4-7 лет 1970 ккал, для детей для детей 7 лет до 2000 ккал.

Суточная потребность организма в наиболее важных витаминах представлена в таблице № 1 (в *мг.* И в международных единицах МЕ).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей | *Витамины* | | | | | | |
| мг. | | | | | | *МЕ* |
| 1 – 3 года | А | В1 | В2 | С | РР | В6 | *Д* |
| 1 | 0,8 | 0,9 | 45 | 10 | 0,9 | *400* |
| *4 – 7 лет* | *1* | *1* | *1,3* | *50* | *10* | *0,9* | *100* |

Очень важно, чтобы в течение дня правильно распределялось энергетическая ценность пищи. При 4-х разовом питании, рекомендуется во время завтрака использовать 25% калорийности дневного рациона; во время обеда 35 – 40%; полдника – 10 – 12%; ужина 20 – 25%. В летнее время, когда двигательная активность детей повышается калорийность ежедневного рациона должна быть на 10 – 15% увеличена (за счет молочных продуктов, фруктов, овощей). Необходимо также соблюдать нормы объема порций готовых блюд для детей разного возраста, которые в соответствии с методическими рекомендациями должны составлять в сутки: для детей 1,5 – 3 лет 1200-1400г; для детей 3 – 4 лет 1700 – 1800 г; для детей 5 – 6 лет 1900 – 2100г.

Существуют нормы питания, предусматривающие, прежде всего соответствие суточного объема (в г.) основных пищевых продуктов возрасту детей с учетом длительности пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Дети, которые находятся в дошкольном учреждении 12 часов и более, получают 4-х разовое питание; при 9 – 10 часовом пребывании им обеспечивают 3-х разовое питание, при котором они получают 75 – 80% суточного рациона. Принципами рационального питания предусматривается обязательное включение в пищевой рацион молока (50 г. для каждого ребенка дошкольного возраста); сливочное масло (23 г); растительного масла (9 г); мясо (100 г); рыбы (50 г); круп, макаронных изделий (45 г.); картофеля (220 г.); фруктов (60 г.); овощей (250 г.); хлеба пшеничного (110 г.); хлеба ржаного (60 г.).

*МЕНЮ – РАСКЛАДКА ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЕ САДЫ С 12 – 24-часовым ПРЕБЫВАНИЕМ, (РСФСР) НА 1 ДЕНЬ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | выход | брутто | нетто | белки | жиры | углеводы | калорийность |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| 1. | Каша гречневая  крупа гречневая  молоко  сахар  масло сливочное | 200,0 | | 50  100  5  5 | 50  100  5  5 | 9,1 | 8,6 | 13,7 | 278 |
| 2. | Кофе с молоком  кофейный напиток  молоко  сахар | 200,0 | | 2  100  15 | 2  100  15 | 2,8 | 3,2 | 19,7 | 111 |
| 3. | Хлеб с маслом и сыром  хлеб пшеничный  масло сливочное  сыр | 40/10/14 | | 40  10  15 | 40  10  14 | 6,7 | 13,1 | 20,6 | 224 |
| Всего | |  | |  |  | 18,6 | 24,9 | 80,6 | 616 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| 1. | Салат из соленого огурца с луком  огурцы соленые  лек репчатый  масло растительное | 50 | | 50  5  3 | 46  4  3 | 1,4 | 3,0 | 1,0 | 38 |
| 2. | Щи со сметаной  капуста свежая  картофель  морковь  лук репчатый  масло растительное  сметана | 250/10 | | 85  50  10  10  3  10 | 66  36  8  8  3  10 | 2,2 | 5,0 | 11,8 | 98 |
| 3. | Тефтели с макаронами  мясо  хлеб пшеничный  лук репчатый  мука пшеничная  макароны  масло сливочное  масло растительное  сметана | 65/135 | | 100  15  10  5  45  5  5  5 | 71  15  8  5  45  5  5  5 | 21,2 | 16,0 | 43,3 | 393 |
| 4. | Компот из сухофруктов  сухофрукты  сахар | 150,0 | | 15  10 | 15  10 | 0,5 | -- | 20,1 | 78 |
| 5. | Хлеб  хлеб ржаной | 60,0 | | 60 | 60 | 3,7 | 0,7 | 27,3 | 127 |
| Всего | |  | |  |  | 29,0 | 24,7 | 104,0 | 734 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| 1. | Кефир с сахаром  кефир  сахар | 200,0 | | 200  10 | 200  10 | 5,6 | 6,4 | 18,2 | 155 |
| 2. | Яблоко печеное  яблоко  сахар | 95,0 | | 125  5 | 110  5 | 0,4 | -- | 15,4 | 69 |
| Всего | |  | |  |  | 6,0 | 6,4 | 33,6 | 225 |
| УЖИН | | | | | | | | | |
| 1. | Морковно-яблочная запеканка  морковь  яблоки  молоко  крупа манная  изюм  яйцо  масло сливочное  сухари  сметана | 200,0 | | 160  50  30  10  5  0,2  5  5  10 | 125  44  30  10  5  8  5  5  10 | 6,7 | 8,8 | 36,7 | 219 |
| 2. | Чай с молоком  чай  молоко  сахар | 200,0 | | 0,2  100  15 | 0,2  100  15 | 2,8 | 3,2 | 19,7 | 114 |
| 3. | Хлеб  хлеб пшеничный | 45,0 | | 45 | 45 | 3,3 | 1,3 | 23,1 | 112 |
| Всего | |  | |  |  | 12,8 | 13,3 | 79,5 | 445 |
| Всего за день | |  | |  |  | 66,4 | 69,3 | 228,3 | 2030 |
| В том числе животного происхождения | | (г.) | |  |  | 35,0 |  |  |  |
| ---»---»--- | | (%) | |  |  | 53 |  |  |  |
| В том числе растительного происхождения | | (г.) | |  |  |  | 16,9 |  |  |

В целом нормы питания в дошкольных учреждениях предусматривают увеличение в рационе питания детей количества мяса, молока, картофеля и др. продуктов. Пищевой рацион также должен содержать продукты, в состав которых входят важнейшие микроэлементы, необходимые для правильного развития детей (натрий, калий, магний, железо, кальций, марганец). Эти микроэлементы содержатся в крупах, овощах, бобовых, молочных продуктах. Меню в дошкольном учреждении составляют заведующий и врач на 10 дней.

**Режим питания.**

В детском саду при организации питания необходимо строго соблюдать все гигиенические требования к приготовлению, доставке и раздачи пищи и правильные интервалы между ее приемами, то есть соблюдение режима питания.

Своими работами И.П. Павлов показал, что существенное значение для пищеварения и последующего усвоения пищевых веществ имеет аппетит. Даже небольшая задержка завтрака, обеда или ужина затрудняет четкое выполнение последующих режимных процессов, создает предпосылки для нарушения у детей аппетита.

Для поддержания хорошего аппетита у детей следует уделять внимание внешнему виду, вкуса, запаху готовых блюд, а также сервировке стола, создавать положительное отношение к еде. В нашем дошкольном учреждении, для повышения у детей аппетита, мы даем обычным блюдам смешные или сказочные названия. Например, каша «Дружба», омлет «Подарок от Курочки – Рябы», компот «Сладкоежка», салат из овощей «Фантазия», жареная рыба «Золотая рыбка», молоко «От Буренки».

Хороший аппетит у ребенка, как правило, отмечается и тогда, когда в промежутках между организованными приемами пищи он не ест сладостей, фруктов и т.д. Подобных нарушений режимов питания не должно быть в детском саду.

Регулярность питания и создания благоприятной обстановки способствует выработке у ребенка положительного пищевого рефлекса. Пищевой рефлекс имеет определенную периодичность, в соответствии с которой устанавливается и строго соблюдается режим питания детей – прием пищи через каждые 3,5 – 4 часа.

**Мероприятия для родителей, направленные на усвоение у детей**

**гигиенических основ питания в домашних условиях.**

В дошкольных учреждениях необходимо проводить работу с родителями по усвоению у детей гигиенических основ питания в домашних условиях. Нередко и сами родители нарушают режим питания, не знают как правильно организовать правильное питание ребенку. Воспитатели должны проводить систематическую работу с семьей, практикумы для родителей.

Я работаю в специализированном дошкольном образовательном учреждении №67 компенсирующего вида Центрального района г. Красноярска. Наши воспитанники – это дети, отягощенные речевой патологией (речевыми диагнозами: дизартрией, дислалией, алалией, ринолалией).

Изучая анамнезы, мы видим, что дети поступают к нам с тяжелыми родовыми травмами, вследствие чего у них слабое физическое и психическое развитие. Поступившие дети имеют ряд хронических заболеваний, связанных с нарушением:

* желудочно-кишечного тракта: дискенизия желчно-выводящих путей, дисбактериоз, гастрит;
* нарушение функций печени, почек;
* авитаминозы, разные аллергические заболевания.

Поэтому в нашем ДОУ уделяется большое внимание здоровью детей, а в частности ведется работа с педагогическим коллективом родителей, детей по усвоению гигиенических норм правильного, рационального питания, так как только правильное питание является источником нормального физического развития детей.

На 2002-2003 учебный год мною разработан план мероприятий, направленных на создание правильного, рационального, сбалансированного питания для детей в домашних условиях. Цель: помочь родителям организовать в домашних условиях правильное питание для улучшения физического состояния здоровья детей.

1. Индивидуальные беседы с родителями:

Темы: «Что любит кушать ВАШ ребенок?», «Режим питания».

1. Семинар для родителей:

Тема: «Почему болеет ВАШ ребенок?»

1. Ширма – раскладушка «Правильное питание – залог здоровья» (наглядное пособие).
2. Список литературы по организации правильного питания.
3. Вечер досуга с участием родителей и детей:

Тема: «Доктор Айболит – наш друг и помощник».

1. Конкурс для родителей «Самое вкусное смешное, полезное меню».
2. Педагогический практикум «Витамины нам важны, витамины нам нужны!».
3. Игровое занятие по валеологии «Чтобы не болеть».
4. Открытие фито – бара «Витаминный чаек».
5. Фото-стенд «Будем здоровы!»
6. Анкетирование для родителей на тему: «Питание ребенка дома».

**III. Заключение.**

Создание благоприятных условий в детском учреждении имеет важное значение для воспитания здорового ребенка, однако, такие же условия должны быть созданы и в семье. В.А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье невозможна без постоянной связи с семьей».На это же указывала Н.К. Крупская в своих статьях и речах: «Надо, чтобы каждый детский сад, каждое дошкольное учреждение превратилось в очаг пропаганды среди родителей основ гигиены и санитарии».

Для того чтобы условия воспитания и всережимные процессы (организация питания и т.д.) были едиными в дошкольном учреждении и в семье, педагогическому коллективу нужно вести систематическую целенаправленную работу с родителями, которая включается в ежегодный план мероприятий детского сада.

Во многих семьях нарушается режим питания детей. Это проявляется не только в увеличении или сокращении интервалов между приемами пищи, но и в использовании родителями часто неправильных приемов, стимулирующих, по их мнению, аппетит (уговоры, поощрения и т.п.). Нередко, родители, между приемами пищи дают детям сладости, фрукты, не думая о том, что это снижает аппетит. Многие родители стремятся давать детям только наиболее любимые ими блюда, что также отрицательно сказывается на состоянии аппетита у ребенка, и на его здоровье.

Итак, рациональный режим дня, гигиенические правила и нормы питания, которые постоянно выполняются в детском саду и дома, имеют большое значение для правильного физического развития ребенка.

Таким образом, из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что гигиенические основы питания необходимо знать, выполнять, прививать детям, так как фундамент здоровья ребенка закладывается в раннем детстве, а правильно организованное питание – это главный источник здоровья каждого человека.

**IV. Литература.**

1. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов педагогических институтов. М.: Просвещение, 1990г.
2. Детское питание: Руководство (под редакцией А.М. Запрудного и др.). М. 1997г.
3. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье.
4. Популярная медицинская энциклопедия «Советская энциклопедия» М. 1979г.
5. Советская энциклопедический словарь «Советская энциклопедия» М. 1987г.
6. Богина Т.Л. Терехова Т.Н. Режим дня в детском саду. М. Просвещение 1987г.