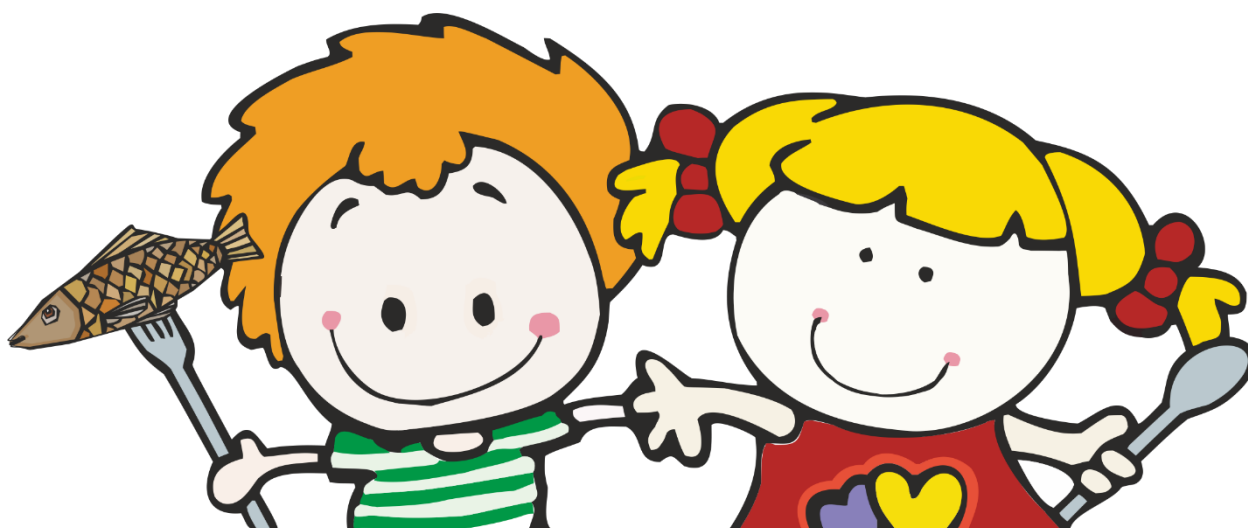


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 104
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Методические рекомендации для родителей
дошкольников по организации питания.**



Санкт-Петербург
2022

Содержание:

1. Правила личной гигиены ребёнка.	3
2. Основы культуры поведения за столом.	7
3. Основы организации питания дошкольников.	12
4. Роль витаминов в питании ребёнка.	18
Список использованной литературы.	21

1. Правила личной гигиены ребенка

Начиная с трехлетнего возраста, у ребенка совместными усилиями родителей и дошкольной организации необходимо вырабатывать навыки соблюдения правил личной гигиены и культуры питания, формируя осознание этих правил на уровне выработки условных рефлексов, как обязательных к исполнению правил.

Основные из них:

1. ребенка нужно научить правильно мыть руки;
2. выработать динамический стереотип обязательности мытья рук после посещения туалета, перед едой и после еды, полоскания полости рта после еды;
3. выработать навык концентрации внимания к приему пищи, тщательному пережёвыванию пищи, неспешности в еде, аккуратности;
4. выработать навык культуры питания – потребности принимать пищу за чистым столом, из чистой посуды, не есть пищу, упавшую на пол, не отвлекаться и не разговаривать во время приема пищи, не кушать на ходу, убирать стол за собой, мыть посуду;
5. выработать навык здорового пищевого поведения – принимать пищу не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кисломолочный напиток), каждый день есть фрукты и овощи, пить молоко; уметь отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы), научиться рассказывать родителям чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет.

При организации работы с ребенком рекомендуется учитывать особенности психики ребенка и развития нервной системы. Так, при формировании навыков здорового питания и личной гигиены необходимо вызывать у ребенка исключительно положительные эмоции и интерес к данной деятельности. Необходимо использовать в своих интересах и поощрять желание ребенка к самостоятельности и самообслуживанию,

интерес и внимание ребенка к бытовым действиям, впечатлительность, что позволит быстро научить ребенка к выполнению действия в определенной последовательности.

Для закрепления знаний и навыков личной гигиены детям желательно давать поручения, например, назначить дежурным для проверки чистоты рук всех членов семьи, помощником в накрывании стола и его уборке после приемов пищи. Особое внимание следует уделять воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, связанных с едой. Необходимо напоминать ребенку сидеть прямо, пищу брать столовыми приборами понемногу, тщательно пережевывать. Данные напоминания желательно проводить, используя стихи, потешки, примеры из сказок, постепенно доводя их с детьми до автоматизма.

Стремление ребенка заслужить одобрение и похвалу в возрасте 3-7 лет, является значительным стимулом, побуждающим малыша к выполнению правильных действий. Поэтому родители должны обязательно хвалить ребенка, если он выполнил действие правильно или сделал правильный выбор/действие в. В случае, если действие выполнено неправильно или не выполнено вообще, необходимо разобраться в причинах ошибки и отсутствия действия. Положительная оценка даже небольших успехов ребёнка вызывает у него удовлетворение, рождает уверенность в своих силах. Особенно это важно в общении с застенчивыми, робкими детьми. Эффективным приёмом является собственный положительный пример.

Увлечь детей деятельностью по самообслуживанию можно вызвав у них интерес к предмету. Например, во время умывания дать ребёнку новое мыло в красивой обёртке, предложить развернуть его, рассмотреть, понюхать: "Какое гладкое, какое душистое! А как, наверное, оно хорошо пенится! Давайте проверим?". Склонность детей к подражанию, определяет необходимость многократного повторения нужных действий, показывая, как выполнять новое действие, сопровождая показ пояснениями, чтобы выделить наиболее существенные моменты данного действия, последовательность отдельных

операций.

Ребенок, как правило, без затруднений осваивает необходимые навыки при постоянном их повторе, чередовании индивидуальных и коллективных действий по их выполнению, а также при их повторе в домашних условиях.

С помощью игр у ребенка формируется привычка мытья рук перед едой и после еды. В игровой форме ребенку прививается интерес к самому процессу мытья рук, он учится правильно и тщательно мыть руки. В играх с куклой ребенок принимает роль старшего при «обучении» куклы и таким образом, закрепляет у себя имеющиеся навыки личной гигиены, правил поведения за столом.



Варианты игр по формированию гигиенических навыков:

Игра «Веселое умывание». Подвести ребенка к раковине и вместе с ним начать мыть руки. Алгоритм мытья рук: 1. Засучить рукава. 2. Открыть кран с водой. 3. Намочить руки. 4. Используя мыло тщательно намылить руки до

образования пены (делать это нужно не менее 20-30 секунд, промывая каждый пальчик, межпальцевые промежутки и запястья). 5. Смыть пену теплой водой, при этом ладошки должны быть приподняты «ковшиком». 6. Просушить кожу чистым полотенцем. Процесс мытья рук можно превратить в игру-соревнование «У кого будет больше пены». При обучении детей мытью рук желательно проговаривать потешки. Например, «В кране булькает вода. Очень даже здорово! Моет рученьки сама _____ (взрослый называет имя ребенка). «Знаем, знаем да, да, да! Где тут прячется вода!». «Быть грязнулей не годится, будем ручки мыть водицей». «Что бы было, что бы было. Если не было бы мыла? Если не было бы мыла, Таня грязной бы ходила! И на ней бы, как на грядке, рыли землю поросятки!». «Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок!». В конце игры взрослый хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки. В случае необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

Игра «Научи куклу мыть руки». Материал - кукла. Ребенку предлагается показать кукле, как правильно мыть руки и помочь ей вымыть ее руки. (для больше интереса можно испачкать кукле руки). Родитель помогает ребенку, если в этом есть необходимость, а также «хвалит» куклу, когда ребенок «напоминает» кукле правила мытья рук.



2. Основы культуры поведения за столом

Создание культурных привычек начинается с воспитания аккуратности и чистоплотности. Культура еды, умение культурно принимать пищу – один из первых навыков, который воспитывается у ребенка. В силу того, что дети годами посещают детский сад, появляется возможность упражнять их в хорошем поведении и прививать нормы поведения за столом многократно, и это способствует выработке привычек. Перед едой обязательно вымыть руки, уметь пользоваться ложкой, вилкой, не пачкать скатерти и одежду во время еды – всё это можно воспитывать только путём постоянного наблюдения и систематических указаний со стороны взрослых.

С дошкольного возраста дети должны усвоить определенные привычки: нельзя класть локти на стол во время еды, есть надо с закрытым ртом, тщательно пережевывая пищу. Овладение культурой еды – нелегкое для дошкольников дело, но осуществлять формирование этих навыков необходимо, добиваться, чтобы дети ели с удовольствием, с аппетитом и опрятно. С самого младшего возраста детей надо приучать правильно сидеть за столом, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой. Детям нужно не только уметь правильно накрывать стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к еде, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

Прививать полезные социальные навыки поведения можно уже с 1,5-2 лет, когда ребенок уже может самостоятельно пользоваться ложкой, не оставляя остатки еды на стенах и мебели.

Разумеется, годовалый малыш не освоит все тонкости столового этикета, но в нём заложатся элементарные основы культуры поведения в обществе. Поэтому всё, что будет сказано ребенку в этом возрасте, в любом случае, усвоится и отложится в его памяти.

Когда взрослые систематически соблюдают определенные правила во время обеда, дети им подражают.

Чтобы научить ребенка корректному поведению за столом, нужно лишь подавать правильный пример:

1. Ежедневно садиться за стол всей семьей.
2. При необходимости — научить ждать, пока соберутся все присутствующие.
3. Потреблять пищу правильно, без спешки и суеты.
4. Избегать активной жестикуляции и громких разговоров.
5. Отучить себя от перекусов и спешного употребления еды на ходу.

Приучая правильно вести себя за столом, нужно в первую очередь, научить ребенка основным правилам:

1. Мыть руки перед каждым приемом пищи, вне зависимости от того, чем был занят малыш до трапезы: гулял на улице или играл дома. Если гигиенические процедуры будут проводиться всей семьей, они быстро войдут в привычку.
2. Прием пищи должен проходить исключительно в предназначенной для этого зоне.
3. Чтобы воспитать в ребенке аккуратность, его можно привлечь к сервировке стола и уборке посуды после трапезы..
4. Чтобы малыш не клал локти на стол, не ерзал и не раскачивался на стуле, следует позаботиться об его удобстве во время трапезы. Он всегда должен сидеть правильно, с ровной спиной.
5. Желательно, чтобы трапеза проводилась в тишине, без телевизора или использования мобильных гаджетов. Так все участники смогут сосредоточиться на происходящем и спокойно пообщаться.
6. Ребенку нужно объяснить, что откусывать нужно ровно столько, сколько он сможет прожевать с закрытым ртом.
8. Еду из тарелки нельзя брать в руки и играть с ней. А вот хлеб, наоборот, нужно брать только руками.
9. Желательно съесть всю порцию, не оставляя еду в тарелке. Лучше положить ребенку меньше, а потом дать добавку.
10. В конце нужно поблагодарить за вкусный обед хозяйку дома.

Элементарное выражение благодарности — признак вежливости и хорошего воспитания.



Дети более охотно вникают в правила поведения за столом, если у них есть своя, отличающаяся посуда. При этом детские тарелки должны соответствовать предназначению: глубокие — для жидких блюд, плоские — для второго, блюдца — салата/хлеба/выпечки/десерта/фруктов. Чашка должна быть объемом не более 150 мл, чтобы малыш не испытывал трудностей, желая самостоятельно попить. Столовые приборы можно использовать стандартного размера. В возрасте 1-2 года разрешается кушать любую пищу ложкой. Пользоваться вилок рекомендуется только по достижении 3 лет. А после 5 — можно давать нож, но при этом обязательно объяснить, зачем, когда и как его правильно использовать за столом. Родителям, желающим обезопасить своё чадо от приборов с острыми краями, можно приобрести специальный детский комплект.

Как научить ребёнка правильно держать ложку.

Для детей-дошкольников действия со столовыми приборами очень важны, так как направлены на развитие мыслительной деятельности ребенка, и тесно связаны и с развитием речи ребенка. Умение правильно держать ложку говорит и о становлении ручной умелости ребенка, развитии мелкой моторики рук, координации движений пальцев. И если сначала все малыши держат ложку в кулачке, то после 2.5-3 лет нужно учить ребенка держать ложку правильно. Нужно будет проявить упорство и терпение, так как сначала для ребёнка пользование ложкой — это процесс, требующий

концентрации, усилий, координации движений, и только потом вырабатывается автоматизм движения.

Сначала показываем ребенку, как держать ложку правильно: чуть ниже широкой части ручки тремя пальцами - большим, указательным и средним. Важно следить, чтобы ребенок держал ложку в «правильной» руке, т. е. если он правша – в правой, а если левша – в левой.

Есть несколько простых приемов, чтобы ребенок сложил пальчики правильно:

- говорим ребенку, что мы «держим ложку в клювике» (между большим и указательным пальцем) ;
- предложить «сложить пальцы пистолетом» и взять ложку;
- «положим ложку спать». и пальцы «идут за матрас одеяло и подушку»;
- предложить взять ложку в «щепотку» - ребенка насмешит это забавное слово;
- дать «чудо салфетку». Отрываем кусочек от обычной салфетки и зажимаем мизинцем и безмянным к ладони, и три оставшихся пальца сами собой правильно берут и ложку и карандаш;
- просто постоянно вкладывать ложку в ручку правильно;
- постоянно закреплять собственным примером: «возьми ложку как большой, как взрослый».

Когда ребенок научится правильно держать ложку, следует приучать его правильно зачерпывать пищу и правильно есть с ложки, нести ложку с правильным наклоном. Нужно подчеркнуть, что ложка заносится в рот не боком, а сужающейся передней частью «как лодочка заплывает».



Алеша плохо держит ложку –
Все учат за столом Алешку.
Павлуша говорит: "Не так!
Зачем ты взял ее в кулак?
Ты за конец ее возьми,
Вот этим пальчиком прижми"
Пыхтит Алеша, сердится.
Ложка в пальцах вертится.
И вдруг он взял ее как надо.
И папа рад, и мама рада.
Кричит Павлуша: "Молодец!
Он научился, наконец!"

3. Организация питания

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию.

Правильное или рациональное (сбалансированное) питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание.

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

- *полноценным*, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду;
 - *разнообразным*, состоять из продуктов растительного и животного происхождения, чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище;
 - *доброкачественным* - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов, пища должна быть не только вкусной, но и безопасной;
 - *достаточным по объему и калорийности*, вызывать чувство сытости.
- Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.



В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион **должен** включать все основные группы продуктов:

- **Из мяса** предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку.

- **Рекомендуемые сорта рыбы**: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

- **Молоко и молочные продукты** занимают особое место в детском питании. Это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина В2.

- **Фрукты, овощи, плодовоовощные соки** содержат углеводы (сахара), витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения.

- Необходимы дошкольникам **хлеб, макароны, крупы**, особенно гречневая и овсяная, **растительные и животные жиры**. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника.

В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

В то же время некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. **Не рекомендуются**: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, специи: перец, горчица и острые приправы. Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников.

Часто дети предпочитают вместо каши есть пиццу, чипсы; вместо горячих блюд из мяса и рыбы – сосиски, колбасы. Дети не желают есть то, что

полезно и необходимо для их здоровья, а родители нередко потакают им в этом и не всегда заботятся об организации правильного и рационального питания своих малышей в домашних условиях.

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.

- **Прежде всего** необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.
- **Нежелательна термическая обработка** продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.
- **Ежедневное меню дошкольника** не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.
- **Если Ваш ребенок посещает детский сад**, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Соблюдение рекомендаций по организации питания дошкольников позволит сохранить и укрепить здоровье детей.

Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей от 3 до 7 лет:

Приемы пищи (дети от 3-х до 7-ми лет)	Энергетическая ценность (ккал)									Итого (сумма белков, жиров и углеводов) в ккал		
	белки			жиры			углеводы					
	мин	средн	макс	мин	средн	макс	мин	средн	макс	мин	средн	макс
	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я
завтрак	49,7	55,9	62,1	111,7	125,7	139,7	198,6	223,4	248,3	360,0	405,0	450,0
второй завтрак	12,4	12,4	12,4	27,9	27,9	27,9	49,7	49,7	49,7	90,0	90,0	90,0
обед	74,5	80,7	86,9	167,6	181,6	195,5	297,9	322,8	347,6	540,0	585,0	630,0
полдник	24,8	31,0	37,2	55,9	69,8	83,8	99,3	124,1	149,0	180,0	225,0	270,0
ужин	49,7	55,9	62,1	111,7	125,7	139,7	198,6	223,4	248,3	360,0	405,0	450,0
второй ужин	12,4	12,4	12,4	27,9	27,9	27,9	49,7	49,7	49,7	90,0	90,0	90,0
ИТОГО	223	248	273	503	559	614	894	993	1092	1620	1800	1980

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей
дошкольного возраста (на 1 реб. в сутки)

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция (г.)	390	450
2	Творог (г.)	30	40
3	Сметана (г.)	9	11
4	Сыр (г.)	4	6
5	Мясо (г.)	50	55
6	Птица (г.)	20	24
7	Печень (г.)	10	15
8	Рыба (филе) – г.	32	37
9	Яйцо, шт.	0,5	0,5
10	Картофель (г.)	120	140
11	Овощи (г.)	200	260
12	Фрукты свежие (г.)	95	100
13	Сухофрукты (г.)	9	11
14	Сок фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки (г.)	0	50
16	Хлеб ржаной (г.)	40	50
17	Хлеб пшеничный (г.)	60	80
18	Крупы, бобовые (г.)	30	43
19	Макаронные изделия (г.)	8	12
20	Мука пшеничная (г.)	25	29
21	Масло сливочное (г.)	18	21
22	Масло растительное (г.)	9	11
23	Кондитерские изделия (г.)	7	20
24	Чай (г.)	0,5	0,6
25	Какао-порошок (г.)	0,5	0,6
26	Кофейный напиток (г.)	1	1,2
27	Сахар (г.)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные (г.)	0,4	0,5
29	Крахмал (г.)	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная (г.)	3	5

Варианты игр по организации питания:

В предложенных играх формируется навык выбора правильных и здоровых продуктов для каждого приема пищи, с помощью игровой формы ребенок запоминает о необходимости в каждый прием пищи употреблять свежие овощи и фрукты, а также запоминает кратность ежедневного питания и последовательность блюд в каждый прием пищи. Ребенок понимает, что любой «вредный» продукт всегда можно заменить полезным, не менее вкусным. Принимая участие в создании игрового завтрака или обеда, ребенок учится самостоятельности, чувствует «свой» творческий вклад в то, что он

будет есть и это мотивирует его проявлять свою помощь при организации приемов пищи в детском саду и дома.

Игра «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин». Родитель спрашивает у ребёнка «Что будем кушать на завтрак? Какое блюдо?» В зависимости от вариантов соглашается и принимает какой-то из них, и перечисляет здоровые свойства блюд, от которых ребенок станет сильнее (здоровее, веселее и т.п.) или объясняет, почему-то или иное блюдо не нужно есть на завтрак, каким станет ребенок, если будет есть его на завтрак (у уставшим, будут болеть зубы и т.д). То же самое - с напитками. Объясняет про обязательное добавление фрукта. Предлагает ребёнку пластиковые муляжи или картинки, с помощью которых ребенок запоминает фрукты и блюда, учится делать правильный подбор блюд, выбирать полезные продукты, объяснять свой выбор.



Игра в мяч. «Полезное-вредное». Родитель кидает мячик ребенку и одновременно называет полезный или «вредный» продукт или блюдо. Правила: ребенок должен поймать мячик, если назван полезный продукт и «отбить» если он вредный. При ошибке родитель объясняет, в чем полезность или вредность продукта и повторяет игру с ошибившимся ребенком. Каждое правильное действие ребенка поощряется устно. Эту игру можно сделать тематической: завтрак, обед, ужин. Также можно играть всей семьёй.

4. Роль витаминов в питании ребёнка

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании ферментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.

Обычно детям не хватает витаминов С, группы В, а также витамина А и бета-каротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов.

Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гиповитаминозу. Под авитаминозом понимают полное истощение запасов витаминов в организме, а под гиповитаминозом - снижение обеспеченности ими организма.

Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения. Чаще всего Гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организации питания — при недостаточном включении в рационы свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы. Большое значение имеют нарушения технологии приготовления пищи, неправильная обработка продуктов, в результате чего происходит значительное снижение их витаминной ценности.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать

достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов.

В каких продуктах «живут» витамины

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение и сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах. Регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин РР (Ниациновый эквивалент) - наиболее богаты рыба и томаты. Участвует в процессе метаболизма, окислительных и дыхательных процессах.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Витамин В5 — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе. Регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Витамин В9 — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке. Необходим для роста и нормального кроветворения.

Витамин Н — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе. Полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах. Укрепляет кости и зубы.

Витамин E — в орехах и растительных маслах. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции эндокринных желез.

Витамин K— в салате, кабачках и белокочанной капусте. Регулирует свертываемость крови.

Бэта-Каротин – фрукты и овощи, которые окрашены в яркие, насыщенные оранжевый и желтый цвета, а также темно-зеленые листовые овощи. Способствует противостоять внешним опасностям.

Витамин B4 - в пророщенной пшенице, субпродуктах, яйцах. Принимает участие в жировом обмене, способствует очищению печени от жиров.



Список литературы:

1. Алексеева А. С. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. С. Ладодо.— М.: Просвещение, 1990.
2. Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б. 'Питание детей раннего и дошкольного возраста' - Москва: Просвещение, 1983
3. Лысенко И.М., Баркун Г.К., Журавлёва Л.Н. ПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА. - Витебск: Издательство ВГМУ, 2014