

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТОВ

Основные понятия

Здоровье – состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ1).

Критерии здоровья – показатели, по которым оценивают здоровье.

Комплексная оценка состояния здоровья детей дается на основе на 4-х базовых критериев: наличие или отсутствие функциональных нарушений и/или хронических заболеваний (с учетом клинического варианта и фазы течения патологического процесса); уровень функционального состояния основных систем организма; степень сопротивляемости организма неблагоприятным внешним воздействиям (по частоте острых респираторных заболеваний в течение года); уровень достигнутого развития и степень его гармоничности.

Физическое развитие - комплекс морфофункциональных свойств (например, длина и масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила сжатия кисти рук), характеризующих возраст достигнутого биологического развития и физическую дееспособность (работоспособность) детского организма. Физическое развитие является одним из ведущих признаков здоровья, роста и формирования детского организма.

Сопротивляемость организма (резистентность) – устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов.

Функциональные нарушения (расстройства) – нарушения физиологических функций отдельных органов и целых функциональных систем (нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой и других систем).

Группа здоровья – термин, который используется для ориентировочной оценки здоровья детей и подростков. Это обобщенная характеристика состояния здоровья, физического и психического развития, состояния иммунной системы ребенка по результатам профилактического осмотра при проведении комплексной оценки состояния здоровья для определения индивидуальной динамики состояния здоровья ребенка, определения его нуждаемости в контроле за состоянием здоровья, определения и сравнения состояния здоровья детей организованных коллективов.

*Рекомендованные действия родителей детей дошкольного
возраста для формирования принципов рационального питания
у детей*

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕЛАЕМ / НЕ ДЕЛАЕМ

- • Мы вместе с ребёнком обсуждаем меню и готовим ужин. Совместное приготовление пищи — это познавательно и весело.
- • Перед выходными днями мы всей семьей обсуждаем меню, сочетание продуктов, оформление блюд.
- • Мы учим ребёнка сервировать стол, накрывать его для обычного приема пищи и для праздника.
- • Мы берем ребёнка с собой в продуктовые магазины, учим его выбирать полезные и свежие продукты.
- • В игре учим ребёнка разделять полезные и вредные продукты, правильно вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами.
- • Мы вместе читаем интересные книги, изучаем как функционирует пищеварительная система, как надо питаться, чтобы быть здоровым.

