**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 14**

**Центр развития ребенка «Золотой ключик»**

**Консультация на тему:**

 **«Питание как фактор укрепления костно-мышечной системы».**

**Подготовила воспитатель Сизикова А. Е. высшей квалификационной категории.**

2020 г

Много веков прошло с того времени, когда Гиппократ сделал вывод: **«Еда делает человека таким, какой он есть»**. Этот постулат напрямую связан с нашим позвоночником, ведь от нашего питания зависит его здоровье. Оно также важно и для всего нашего организма в целом.

Для здоровья костно-мышечной системы требуются различные микроэлементы, минералы, биологически активные вещества. **Правильное питание – обязательное условие для сохранения крепости костей,** эластичности связок, мышц, хрящевой ткани.

Основной источник поступления кальция в организме – это, конечно, молочные и кисломолочные продукты. К сожалению, из-за низкого качества многих современных продуктов, только с пищей получить суточную норму кальция достаточно сложно. Необходим дополнительный прием препаратов кальция. Но помните, что для усвоения кальция в кишечнике требуется витамин D, также для костей нужны магний, фосфор, цинк, марганец, медь, калий, бор, витамин С, фолиевая кислота.

При составлении меню для здорового малыша нужно придерживаться базовых принципов рационального **питания**:



• молочные и кисломолочные продукты включайте в меню ежедневно;

• овощи и фрукты предлагайте крохе несколько раз в день, причем разнообразные;

• нежирное мясо давайте ежедневно, кроме дней, когда в меню есть нежирная рыба *(1–2 раза в неделю)*;

• крупы в виде каши или гарнира используйте ежедневно;

•перекусы делайте правильными: это должны быть фрукты, сладкие овощи, сухофрукты, семечки и орехи.

Для здоровья **костей** и суставов детям необходимо употреблять в первую очередь продукты, богатые кальцием.

• шпинат, зеленые и листовые овощи;

• рыба — сардины, сельдь и лосось;

• креветки и другие морепродукты;

• молоко, творог и сыр;

• орехи, в особенности миндальные;

• зерновой хлеб;

• кунжут и мак;

• яйца;

• капуста и бобовые;

• яблоки.



Сбалансировав детское питание с малых лет, используя продукты, которые укрепляют костную ткань, вы приучите свое чадо к пищевому режиму на долгие годы. Конечно, вкусовые предпочтения меняются с возрастом, но привычка и умение выбирать полезное среди лишнего сохранится.

Используемая литература.

1. Малахов Г. П. Витамины и минералы в повседневном питании/ Г.П. Малахов. – Донецк: Сталкер, 2004.

2. Солдатова Ю. П. Правильное питание как элемент здорового образа жизни. – ГУ ВПО «Белорусско – Российский университет», 2010.

3. Тонкова-Япольская Р.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей. Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1985.