

Консультация для родителей:

«О необходимости приёма в пищу хлеба для детей дошкольного возраста»

Не секрет, что многие дети отказываются от хлеба, а мамы, не имея представления о ценности данного продукта, позволяют детям откладывать хлеб в сторону.

В связи с этим есть необходимость сказать здесь несколько слов **о полезных свойствах хлеба:**

- в хлебе содержится много углеводов; а углеводы, как мы знаем, — источник энергии; для организма ребенка четырех-пяти лет, который в силу возрастных особенностей двигается очень много, каждый источник энергии представляет немалую ценность;
- в хлебе из цельного зерна содержится большое количество растительного белка, а белок очень нужен для быстро растущего организма в качестве строительного материала;
- в хлебе (особенно — в отрубном) содержится много клетчатки, которая стимулирует функционирование пищеварительной системы, эффективно препятствует образованию запоров;



ped-kopilka.ru

- **в хлебе присутствует много витаминов** группы В, также продукт является источником каротина (растительная форма витамина А) и витамина Е;

- **хлеб является для организма важным источником многих минеральных веществ** — солей фосфора, кальция, железа, марганца, магния, йода, меди, цинка, фтора и пр.; напомним, что соли фосфора и кальция крайне необходимы для формирования и роста костной ткани, соли фтора нужны для эмали зубов, без солей железа невозможно кроветворение, а в условиях дефицита солей йода не может быть нормального функционирования щитовидной железы;

- хлеб — это тот продукт, на который наиболее интенсивно вырабатывается панкреатический сок; если сока поджелудочной железы вырабатывается мало, в значительной мере страдает весь пищеварительный процесс; кроме того, при недостаточной (в течение длительного времени) функции поджелудочной железы могут развиваться очень опасные болезни.