

Рекомендации по организации питания дошкольников

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни. **Правильное или рациональное 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;

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 3-4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

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. Рекомендуются 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, плодоовощные 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. 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**. 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. Необходимо **исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников**. В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье. 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 три 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.