

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 расходующую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 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.

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 B2.

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.

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 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.

Еда – не повод для сделок

Нередко родители используют еду для мотивации ребенка к хорошему поведению. Как правило, это сладкое и фаст-фуд, то есть вредные продукты, от которых вообще стоило бы отказаться. Дети с восторгом воспринимают перекусы с картошкой фри, пиццей и газировкой или поощрение в виде шоколадного батончика. Помимо непосредственного вреда здоровью ребенка, это лишает его правильных ориентиров на здоровое питание. Если овощи – это полезная еда, а конфета – нет, то почему её вручают в качестве награды?! Проблема усугубляется, когда ограничение в «лакомствах» используют как наказание: ребенка «тянет» к неправильной еде ещё сильнее. Защитить детей от таких соблазнов особенно сложно из-за навязчивого влияния потребительской культуры. Никаких реальных ограничений для рекламы самых неподходящих для детей продуктов нет. Напротив, с экранов телевизоров нам внушают, что хороший папа приготовит детям сосиски с кетчупом, а настоящий детский праздник не может состояться без пирожных и газировки. И только родители могут стать последним форпостом, который убережет детей от пагубных пищевых привычек.

Детская полнота – это ненормально

«Подрастет – похудеет», – примерно так рассуждают многие взрослые, особенно представители старшего поколения. Это зловредный и антинаучный миф. Действительно, в некоторые возрастные периоды риска набрать лишний вес выше. Например, в 5-6 лет. Но даже в этом случае не надо ждать и надеяться на то, что с возрастом «рассосется». Каждый такой эпизод желательно обсудить с эндокринологом, выявить причины избыточного веса и скорректировать его. Чем раньше это будет сделано, тем проще и безболезненнее пройдет для ребенка.

Кстати, одной из главных причин прибавления в весе является недостаток необходимых физических нагрузок. Сегодня это нередко связано с увлечением детей электронными игрушками. Они часами могут неподвижно сидеть за разного рода гаджетами. При этом родители зачастую поощряют такие занятия, не задумываясь о том, чем заплатит ребенок за их комфорт и спокойствие. Не забывайте, что активные игры, спорт и прогулки – важнейшая составляющая нормального развития вашего чада.

Важное значение в рационе детей имеют ограничения в употреблении соли и сахара. Актуальные статистические данные неутешительны: фактически дети 3-7 лет получают 6 граммов соли в сутки, 7-11 лет – 7,6 г, 11-14 лет – 8,4 г, подростки 14-19 лет – уже 9,4 г. При этом норма соли для детей старших

возрастных групп составляет не более 5 г/сутки. Допустимый максимум сахара для твердых продуктов – не более 22%, для жидких – не более 7%.

По материалам сайта «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (<https://здоровое-питание.рф>)