

# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

## ПИТАНИЕ

### Организация 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 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 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 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.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**