***Рациональное питание детей дошкольного возраста (3-6 лет)***



Нормальное физическое и психическое развитие ребёнка, а также выработка детским организмом иммунитета прямо зависят от правильного питания.

При организации рационального питания детей дошкольного возраста следует учитывать, что соотношение между белками, жирами и углеводами в энергетическом выражении должно составлять в их рационе 1:1:4. Большое значение имеет состав рационов. В пище должны присутствовать молоко и молочные продукты, мясные и рыбные блюда (исключая гусиное и утиное мясо), различные сорта хлеба и хлебобулочных изделий, разнообразные овощи и фрукты. Молока и кисломолочных продуктов дети должны получать не менее 500 г в сутки. В рационе этой детской возрастной группы стоит шире использовать крупы, так как это имеет большое значение для нормального функционирования системы пищеварения.

В питании дошкольников желательно присутствие достаточного количества белокочанной капусты, свеклы, моркови, огурцов, тыквы, кабачков. Для обеспечения потребности в витаминах следует давать как можно больше чёрной смородины, йошты, крыжовника, облепихи, цитрусовых. Детям этого возраста в еде не рекомендуется употреблять уксус и другие консерванты, копчености, натуральное кофе.

Овощи и фрукты нужно максимально использовать в свежем виде. Это подразумевает ежедневное приготовление [детских салатов рецепты](http://prodetok.net/post/161) из сырых овощей, а также употребление свежих фруктов и соков. В то же время блюда из макаронных изделий и круп не рекомендуется включать в меню больше одного раза на день. Следует придерживаться такого правила: дети должны ежедневно кушать два овощных блюда и только один раз – кашу.

 На обед к мясным и рыбным блюдам лучше давать гарниры из разных овощей. Недопустимо в перерывах между едой устраивать перекусы или есть сладости.

Важно придерживаться элементарных правил приёма еды: удобное размещение за столом (каждый ребёнок должен иметь своё постоянное место), красивое оформление блюд, оптимальная температура еды. Ни в коем случае не допускается кормление насильно. Детям со сниженным аппетитом следует предложить перед едой немного воды или кислого сока. В некоторых случаях стоит дать сначала второе блюдо, а потом – первое.

В этом возрастном периоде еда ребёнка может быть любой кулинарной обработки – тушеной, печёной, отварной и не только измельчённой, а быть кусочками. И ни в коем случае не следует забывать про регулярное употребление лука и чеснока.

Суточная норма еды для детей 3-5 лет составляет 1700-1800 г, 5-7 – 1900-2000 г, и на один раз – соответственно 350-400 г и 400-450 г.

**Прежде всего, запомним:**

•  Питание малыша должно быть полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

•  Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

•  Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

•  Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

Правильное питание – важнейший залог формирования здорового организма. Но если оценить питание в большинстве наших семей, можно констатировать, что оно нуждается в улучшении. В первую очередь, за счет увеличения потребления овощей и фруктов и снижения доли рафинированных продуктов.

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 и не находят поддержки в организации правильного питания со стороны родителей. В то же время меню детей должно содержать мясо, яйца, рыбу, морепродукты, бобовые и молочные продукты, в состав которых входят важнейшие микроэлементы. Больше блюд следует готовить из свежей зелени, овощей, фруктов, ягод.

В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье. Из напитков предпочтительнее употреблять компоты, сваренные из свежих фруктов, сухофруктов, соки, питьевую воду, обогащенную микроэлементами (селеном, йодом), фруктовые напитки, отвар шиповника. Исключаются любые газированные напитки. Но при этом надо помнить: одни продукты должны присутствовать ежедневно в рационе детей, такие как молоко, сливочное и растительное масло, сахар, хлеб, крупы, мясо, овощи, фрукты и богатая микроэлементами свежая зелень (шпинат, укроп, петрушка), а также зеленый и репчатый лук, другие продукты (рыба, яйца, сыр, творог, сметана) можно давать детям не каждый день.

Для детского организма особенно важно поступление таких минеральных веществ, как кальций, фосфор, магний, способствующие нормальному развитию костной ткани и зубов и играющие огромную роль в процессах кроветворения.

 Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в следующих продуктах:

•  кальций и фосфор (молоко и кисломолочные продукты, рыба, яйца, бобовые);

•  магний (злаковые – хлеб, крупы, бобовые);

•  железо (печень свиная и говяжья, овсяная крупа, персики, яичный желток, рыба, яблоки, зелень, изюм).

В день ребенок 4-6 лет должен получать: белков и жиров по 70 г, углеводов около 280 г, кальция 900 мг, фосфора 1350 мг, магния 200 мг, железа 12 мг, цинка 10 мг, йода 0,08 мг, витамина «С» 50 мг. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

На завтрак ребенку необходимо давать каши, яичные или творожные блюда, мясо, рыбу, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром. Обед должен содержать овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и десерт в виде киселя, компота, напитка, свежих фруктов или ягод, фруктового пюре. В полдник ребенок должен выпивать стакан молока, кефира, простокваши или сока, съедать печенье, фрукты. На ужин лучше давать овощные или крупяные блюда в зависимости от завтрака; мясные и рыбные блюда, особенно в жареном виде, давать не следует. Необходимо также соблюдать нормы объема порций готовых блюд: для детей 1,5-3 лет 1200-1400 г.; для детей 3-4 лет 1700-1800 г.; для детей 5-6 лет 1900-2100 г.

***Основные принципы правильного питания детей:***

 Оно должно быть разнообразным, не избыточным, с достаточным количеством овощей и фруктов, возмещать энергетические траты организма. Все используемые пищевые продукты растительного и животного происхождения должны быть свежими и доброкачественными, приготовленными по технологии, сохраняющей их пищевую и биологическую ценность. Сладости, чипсы, копчености, консервы и др. не стоит включать в рацион детей дошкольного и младшего школьного возраста, а блюда с острыми специями – вплоть до подросткового возраста.

Родители хотят видеть свое дитя, прежде всего здоровым. Питание детей - это главный компонент любой "здоровьесберегающей" педагогики. Поэтому важно серьезно задуматься о правильно организованном питании и помнить о том, что с раннего детства у ребенка необходимо воспитывать культуру питания: приучать есть сидя, медленно, мыть руки перед едой.

***Меры для организации безопасного питания детей:***

•  следить за чистотой рук детей, учить их правилам мытья рук;

•  воду из открытого водоема, колодца пить только после предварительного кипячения, отдавать предпочтение артезианской питьевой воде расфасованной в бутылки;

•  фрукты, овощи, ягоды тщательно мыть под проточной водой, затем обдавать кипятком;

•  иметь разделочный инвентарь (ножи, разделочные доски) отдельно для сырых и вареных продуктов, для салата, хлеба;

•  посуду, где хранились сырые продукты, тщательно мыть с моющими средствами и ошпаривать;

•  не допускать соприкосновения между продуктами, не прошедшими и прошедшими кулинарную обработку;

•  упаковать каждый продукт в отдельную чистую упаковку, беречь продукты от загрязнения;

•  содержать в чистоте помещение кухни;

•  соблюдать условия хранения и сроки реализации продуктов.

### Здоровья Вам и Вашим детям!