

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 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

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, 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.

Обязательна ли три раза в день «нормальная еда», или яблоко — это тоже еда?

Понятие «нормальная еда» в разных странах разная. Например, не везде едят супы. Поэтому если мы исходим из нашего региона, то «первое, второе и компот» — это больше данность традициям. Главное, чтобы ребенок во время пищи получал все необходимые вещества, а в каком виде это будет — овощной суп или овощной салат, непринципиально. И яблоко тоже вполне в состоянии заменить овощной салат. Другое дело, что весь день не должен состоять из сплошных перекусов — теплая термически обработанная пища в рационе также обязательна.

Правильное питание с точки зрения психологии

Комментарий психолога Ольга Дрило

- Если ребенка заставлять есть тогда, когда он не хочет, то он теряет чувство голода, а в будущем испытывает сложности с границами собственного тела. С большой долей вероятности в подростковом и взрослом возрасте он столкнется с расстройством пищевого поведения, что чревато либо избыточным весом, либо, наоборот, болезненной худобой.
- В кормлении ребенка нельзя использовать приемы отвлечения, когда в одной руке родитель держит игрушку, а другой насильно засовывает малышу ложку в рот. Это пищевое насилие.
- Прием пищи ни в коем случае не должен сопровождаться системой вознаграждений и наказаний. Во взрослой жизни это и вовсе приводит к перееданию.
- Недопустима установка «я ем — я хорошо, я не ем — я плохой». Это попытка встроить естественный процесс приема пищи в систему каких-то ценностей.
- Чтобы ребенок и правда понял, что эта еда ему не нравится, ему нужно предложить ее больше одного раза.
- Когда ребенок развивается, он реагирует на формы, цвета, необычные вещи. Сегодня в интернете можно найти советы из серии «333 способа сервировать детскую тарелку». Всевозможные мишки, котики и елочки, сделанные из продуктов, помогут превратить прием пищи в интересное занятие без насилия и манипуляций.

- Здоровое отношение с едой — это когда ребенок ест суп, рядом стоит тарелка с шоколадным печеньем, и она его совершенно не беспокоит