РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Среди множества факторов, которые постоянно влияют на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребёнка, на его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Правильное, или рациональное, питание — это питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, а также предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание — это здоровое питание.

Питание ребёнка дошкольного возраста должно быть:

- **полноценным**, то есть содержать в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду;
- **разнообразным**, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Разнообразие продуктов в меню полностью удовлетворяет потребность в пище;
- **доброкачественным** — не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной;
- **достаточным по объёму 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 приёмов пищи. При этом 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Интервалы между приёмами 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. Солёные 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, плодово-ягодные 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, например, приправляя салаты, позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

В то же время некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника.

Не рекомендуются: копчёные колбасы, консервы, жирные сорта мяса, специи: перец, горчица и острые приправы.

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, мёд, 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 ребёнка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

Нежелательна термическая обработка продуктов путём жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, схожие по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

Если ваш ребёнок посещает детский сад, где получает четырёхразовое питание по возрасту, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны давать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днём.

Соблюдение рекомендаций по организации питания дошкольников позволит сохранить и укрепить здоровье детей.