**Правильное питание дошкольников:**
**питание детей от 3-х до 7 лет.**

**В возрасте от 3-х до 7 лет у детей значительно возрастают функциональные возможности желудочно-кишечного тракта. Емкость желудка у них увеличивается до 500 мл, нарастает активность ферментов, к 5-7 годам прорезываются первые постоянные большие коренные зубы.**

**Поэтому для детей 3-7 лет предусматривается самый широкий ассортимент пищевых продуктов и в любой кулинарной обработке.**

**В суточном рационе** **увеличивается число мясных блюд, разрешаются копчёная и фаршированная рыба, овощное рагу, голубцы, жареные и фаршированные кабачки, фаршированный перец и помидоры.**

**Режим питания предусматривает** **четырёхкратный приём пищи. Общий объём суточной пищи детей в возрасте от 3 до 5 лет выражается в 1400-1500 граммах, в возрасте 6-7 лет – 1600-1700 граммов.**

**Питание детей обязательно должно быть** **разнообразным. При однообразном или неправильном питании организм не получает нужных ему веществ, и здоровье человека начинает разрушаться. В пище должно содержаться определённое количество белковых продуктов, жира и углеводов. Кроме того, организм человека постоянно нуждается в минеральных солях, витаминах, воде. Ни одно из основных веществ пищи нельзя заменить другим.**

**БЕЛКОВАЯ ПИЩА**

**Роль белков в питании ребёнка исключительно велика. Белки необходимы для построения новых клеток и тканей. Недостаток белка в пище приводит к задержке роста и развития, снижению массы тела и сопротивляемости инфекционным заболеваниям.**

**Наиболее высокой биологической ценностью** **обладают белки** **животного происхождения, содержащиеся в молоке, молочных продуктах, йогуртах, мясе, рыбе, яйцах. Немаловажными являются** **растительные белки, содержащиеся в крупах, хлебобулочных изделиях, бобовых, орехах, семечках, овощах.**

**Мясо и птицу детям лучше предложить в виде рубленых изделий, а не куском. Это могут быть: бефстроганов, отбивные и рубленые котлеты, тушеная говядина, птица, крестьянская колбаса, домашняя ветчина, заливное мясо. Из рыбы нужно обязательно выбрать все кости.**

**Дошкольникам не рекомендуются** **продукты, содержащие много соли и жира, ароматизаторов и красителей, в том числе копчёные колбасы, консервы, жирное мясо и колбасы. Конечно, можно иногда обойтись сосисками и сардельками, в названии которых звучит слово «детские», но это скорее исключение из правила. Формирование вкусовых пристрастий у ребёнка происходит в среднем до 5 лет. Поэтому важно, чтобы ребёнок и в дальнейшем отдавал предпочтение натуральной пище.**

**Количество белков, необходимых дошкольнику:**

**50% белков должны быть животного происхождения:**

**•    85-100** **гр. мяса**

**•** **25-30** **гр. рыбы**

**Лучше всего для кормления детей подходят говядина, телятина, а также нежирная баранина, мясо кур, кролика, печень, язык. Нежелательно давать ребёнку мясо гуся или утки, так как оно содержит трудноперевариваемые жиры. Лучше всего мясо и рыбу давать в отдельные дни, 4-5 раз в неделю мясо по 100-130 граммов, 2 раза в неделю рыбу по 70-100 граммов.**

**•    одно яйцо через день**

**Осторожно с белком, при склонности к аллергии лучше давать только желток.**

**•** **0,5** **литра молока или кисломолочных  продуктов**

**•** **50** **граммов творога**

**•    сыр: 3 грамма в день**

**•** **5** **граммов сметаны или сливок**

**Не обязательно давать сыр, сметану и творог каждый день, лучше** **2-3** **раза в неделю, но в большем объёме (100** **граммов творога 3 раза в неделю и т. д.).**

**ЖИРЫ**

 **Для детей жиры и масла служат главным строительным материалом для развивающегося мозга, поэтому в детском питании** **обезжиренные продукты не применяются.** **Целый ряд витаминов растворяется только в жирах, а именно витамины** **А, Д, Е, К.**

**Вредны как недостаток, так и избыток жиров в пище. При избытке жира пища задерживается в желудке до** **6-ти часов, что приводит к потере аппетита, нарушению нормального пищеварения, а в дальнейшем к избыточному весу, сердечно-сосудистым заболеваниям, сахарному диабету и другим недугам.**

**Количество жиров, необходимых ребёнку:** **в среднем ребёнку необходимо** **60-80** **граммов жира в день.**

**Из этого количества:**

**•    25-30** **граммов (1,5 столовых ложки) сливочного масла в каши и на бутерброд**

**•    10** **граммов (2** **ч. л.) растительного масла**
**используются для заправки салатов, винегретов, тушения, запекания.**

**Говяжий, свиной, бараний жиры (смалец) нельзя включать в рацион питания дошкольника, поскольку они плохо усваиваются растущим организмом.**

**Остальное количество (так называемый «невидимый жир») уже содержится в продуктах питания (молоко, мясо, творог, орехи и т. д.).**

**УГЛЕВОДЫ**

**Служат основным легкоусвояемым источником энергии, обеспечивающим** **50-60% необходимой для организма энергии в сутки.**

**Содержатся** **в продуктах растительного происхождения: хлеб, макаронные изделия, крупы, картофель, овощи и фрукты, сладости.**

**Количество углеводов, необходимых дошкольнику:**

**•    30-50 граммов ржаного и 100-125 граммов пшеничного хлеба**
**(если вы даёте сухари или баранки, уменьшайте соответственно количество хлеба)**

**•    картофель:** **120-150** **граммов**

**•    порция каши:** **120-150** **граммов**

**•    овощи:** **180-200** **граммов**

**•    фрукты и ягоды: 100-200 граммов, сок –** **100-150** **граммов в день**

**•** **35-50** **граммов сахара**
**(5-7** **чайных ложек сахарного песка, учитывая сахаросодержащие напитки – компот, кисель, лимонад и т. д.)**

**•** **10-15** **граммов сахаросодержащих продуктов**
**(пастила, мармелад, повидло, варенье, халва)**

**Особенности питания дошкольников**

**Как и в раннем возрасте,** **дошкольнику очень полезны сырые овощи в виде салатов, свежие фрукты и ягоды.**

**Салаты** **предлагайте перед едой, так как овощи стимулируют выработку пищеварительных соков и улучшают аппетит.**

**Свежие фрукты** **очень хороши на полдник. Не давайте их только в промежутках между едой (особенно сладкие).**

**•** **Во время обеда обязательно накормите ребенка** **супом или борщом.** **Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка, что способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.**

**•** **Ребята очень любят хлеб и хлебобулочные изделия, особенно булочки, пряники, вафли, печенье, пирожные, торты. Но надо помнить, что изделия из муки высшего сорта бедны витаминами и минералами и часто содержат большое количество сахара и жиров. Оставьте их для выходных и праздничных дней.** **Ежедневно полезен хлеб из ржаной муки, а также из муки грубого помола.** **Он богат витаминами группы В, минеральными веществами и растительными белками.**

**•** **Детям** **очень полезны крупы.** **В отличие от макаронных изделий (макароны, вермишель, лапша) они содержат огромное количество витаминов и минералов. Дети очень любят макаронные изделия, но варите их реже, чем крупы, особенно если у ребёнка имеется избыточная масса тела.**

**•** **Для формирования прочного скелета, хорошей осанки и крепких зубов ребёнку** **жизненно необходим кальций,** **который в основном содержится в молочных продуктах. Поэтому ежедневно** **дошкольник должен получать** **2** **стакана молока или кисломолочных продуктов.**

**•** **Сахар обязательно входит в рацион** **ребёнка любого возраста, но избыточное его количество снижает аппетит, нарушает иммунитет, способствует развитию ожирения и может привести к такому грозному заболеванию как сахарный диабет.** **Не приучайте детей есть много сладостей.** **Отучите своих родных и знакомых приходить к ребёнку с конфеткой или шоколадкой.**

**•** **Как можно реже покупайте детям сильно газированные напитки** **– они раздражают слизистую желудка и кишечника и содержат огромное количество сахара.**

**•** **Больше покупайте овощей, фруктов, ягод, зелени.** **Вот что полезно ребёнку. Причем овощи должны быть самые разнообразные – морковь, капуста, свёкла, репа, редька, зелёный горошек, томаты, кабачки, тыква, огурцы и т. д. Очень полезна огородная и дикорастущая зелень.** **Из фруктов в первую очередь рекомендуются яблоки, груши, сливы, вишни, из ягод – черная смородина, крыжовник, красная смородина, малина, облепиха.** **В день ребёнок должен получать** **400** **граммов овощей и фруктов. В это количество не входит картофель.**

**•** **Для приготовления пищи** **используйте йодированную соль,** **так как при недостаточном поступлении йода с пищей могут возникнуть йододефицитные заболевания.**

**•** **Продолжайте учить ребенка** **правильному поведению за столом.** **Следите, чтобы он сидел прямо, не опирался во время еды локтями на стол, не расставлял их широко в стороны. Он должен уметь правильно пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью. Ребенок должен помнить, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель - как лопаточку.**

**•** **Необходимо, чтобы у малыша** **выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом.** **Ребенок должен принимать пищу** **в спокойном состоянии.** **Избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с вашего разрешения (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить вас, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.** **Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть.** **Лучше потом положите чуточку добавки.**

**Если ребёнок ходит в детский сад**

**Большинство дошкольников посещают детский сад. Питание дома для такого «организованного» ребёнка должно быть** **согласовано с питанием в учреждении** **с таким расчётом, чтобы домашний рацион дополнял рацион детского сада.**

**С этой целью в детских учреждениях принято вывешивать ежедневное меню, чтобы родители могли с ним познакомиться. Забирая ребёнка домой, не забудьте посмотреть меню и постарайтесь дать ему дома те продукты и блюда, которые он не получал днём.**

**В выходные и праздничные дни лучше приготовить ему такое питание, которое он обычно получает в детском саду, используя аналогичный набор продуктов.** **Не следует закармливать его в эти дни сладостями и деликатесами.** **Очень часто после праздников работники детсадов жалуются на плохой аппетит ребёнка.**

**Утром перед отправлением ребёнка в детский сад не кормите его, так как он будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, дайте дома стакан кефира или яблоко.**

**Что делать, если ребёнок плохо ест?**

**•** **Выяснить, не может ли это быть** **связано с каким-либо заболеванием или однообразием приготовленной пищи.**

**•** **Не торопите ребёнка,** **пусть он хоть и медленно, но справляется с блюдом, медленно пережёвывает пищу.**

**•** **Некоторые дети пьют во время еды много воды, что снижает объём потребляемой пищи и её усвоение.**

**Однако при плохом аппетите** **разрешите малышу запивать небольшими глоточками** **густую и твёрдую пищу.**

**•** **Не прибегайте к кормлению насильно.** **Если ребёнок отказывается от еды, лучше пропустить одно кормление вообще, чем настаивать и доводить его до слёз. Не кормите с уговорами, с развлечениями, во время игры.**

**•** **Не ведите разговоров при ребёнке о плохом аппетите** **и о своих переживаниях по этому поводу. Он может привыкнуть к таким разговорам и действительно будет капризничать и отказываться от еды. В то же время,** **если малыш съел всю предложенную ему еду, похвалите его.**

**•** **2-3** **часа перед обедом необходимо гулять с малышом -** **«нагулять аппетит».**

**•** **Есть дети «малоешки».** **Для них необходимо увеличить в рационе белковые продукты (творог, мясо, рыба, орехи, йогурт за счет уменьшения каш и хлеба).**

**•** **Переживая из-за плохого аппетита детей, родители нередко забывают, что баловали своих любимцев конфеткой, мягкой булочкой перед завтраком, обедом или ужином. А между тем** **кормление во внеурочное время и сами по себе сладости вызывают срыв аппетита.** **Помните, если на столе постоянно стоит ваза с конфетами и печеньями и доступ к ней свободный, то проблем с аппетитом или нарушением здоровья не избежать.**

**•** **При желании ребёнка полакомиться,** **предложите ему между кормлениями морковку, яблоко, помидор, огурец.**

**•** **Если за завтраком или обедом ребёнок плохо ел, родителям нужно собрать волю в кулак и выдержать характер: убрать всё со стола и ничего не давать до следующего приёма пищи.** **Вынужденное голодание может отучить ребёнка привередничать за столом.**

**•** **Необходимо соблюдать** **определённый интервал** **между приёмами пищи.**

**Отклонение от установленного времени не должно превышать** **15-30** **минут. При этом у ребёнка регулярно возникает чувство голода, сопровождающееся усилением выделения желудочного сока, к тому же вырабатывается интерес к приёму пищи.**