

## «Питание в детском саду и дома»

*Как известно, у большинства дошкольников 2 дома: первый дом - детский сад, где они завтракают, обедают, полдничают, иногда ужинают, и второй дом – родительский, где только ужинают.*

Некоторые родители считают, что в детском саду кормят недостаточно и стараются устроить дома ужин поплотнее, в то время, как он должен составлять 20% от суточной энергетической ценности. Следовательно, очень важно поддерживать правильный режим, т.е. домашнее питание должно дополнять рацион детского сада. Поэтому в группах вывешивается меню на день, и ребенку вечером нужно давать продукты, которые он не получал днем.

Некоторые родители хотят побаловать ребенка в выходные и особенно в праздничные дни, закармливают его сладостями и деликатесами, что вызывает иногда расстройство.

В раннем возрасте закладывается фундамент здоровья в будущем, формируются типологические особенности обмена веществ, происходит становление пищевого стереотипа. В дошкольном возрасте продолжаются интенсивные процессы роста и развития ребенка, совершенствуется деятельность различных органов, прежде всего пищеварения.

Ребенок вырастает на 8-10 см в год, а к 6 - 7 годам масса его тела приблизительно вдвое превышает массу годовалого ребенка. Дети много бегают, прыгают, что сопровождается большими затратами энергии. Такое интенсивное развитие требует большого поступления пластического материала, в первую очередь, белков, витаминов, минеральных веществ, а также богатых энергоносителями жиров и углеводов.

**Белок**, содержащийся в молоке, мясе, рыбе, твороге, яйцах, бобовых растениях, злаках, картофеле, капусте и т.д., служит строительным материалом и участвует в росте детей, он способствует выработке иммунитета к различным заболеваниям.

**Жиры**, поступаая с пищей в организм, являются источником тепловой энергии. Кроме того, жировые отложения вокруг органов способствуют, как бы, механической защите их от сотрясения и травм. Жиры содержатся в молоке, сливочном масле и других молочных продуктах, мясе, рыбе, рыбьем жире, в ряде растений (подсолнечнике, орехах и т.п.)

**Углеводы** являются основным материалом для выработки тепловой энергии: потребность в них особенно вырастает при физической деятельности. Углеводы содержатся в сахаре, хлебе, крупах, овощах.

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми веществами, (белками, жирами, витаминами и минеральными веществами, энергией) является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста.

В то же время, правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

**Основными принципами организации рационального питания детей является:** обеспечение достаточного поступления всех пищевых веществ, необходимых

для нормального роста и развития детей, соблюдение определенного режима питания, а также выполнение установленных правил технологии приготовления блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов, а также максимальное разнообразие рациона.

Промежутки между приемами пищи должны составлять 3,5-4 часа – это время, в течение которого обычно завершается процесс пищеварения. В питании детей должна использоваться только свежеприготовленная пища. Запрещено смешивать ее с остатками блюд, изготовленных, а тем более накануне.

В целях сохранения пищевой ценности продуктов, блюда надо готовить непосредственно перед их употреблением.

Ежедневно необходимо использовать всю суточную норму молока, сливочного масла, сахара, хлеба, мяса. В то же время, рыбу, яйца, сыр, творог, сметану можно давать через 2-3 дня, суммируя их количество за прошедшие дни.

При составлении меню следует, в первую очередь, позаботиться о достаточном содержании в нем белкового компонента - главного строительного материала для растущего детского организма. Жировой компонент меню должен состоять в основном из жиров животного происхождения, лучше всего в виде сливочного масла, сметаны. Животные жиры (говяжий, бараний, свиной) детям лучше не давать: они ими плохо перевариваются и усваиваются.

Важный элемент рационального питания - это распределение объема дневной потребности в пище между отдельными приемами.

Так, завтрак детей должен обеспечивать 25%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 20-25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

На завтрак, как и на ужин, детям дают различные молочные каши, желативно с овощами или фруктами, овощные блюда, запеканки и котлеты из круп или овощей, блюда из творога, отварную рыбу, яичные блюда, бутерброд с сыром. 1-2 раза в неделю дети могут получать сосиски или сардельки, вымоченную сельдь. Из напитков на завтрак обычно дают какао, злаковый кофейный напиток, чай с молоком, молоко; на ужин – молоко, кефир, йогурт, чай с молоком, чай с лимоном.

Порционно для нашей страны, обед включает: закуску, первое, второе и третье блюдо. В нашем детском саду - это, в осеннее - зимний период - отварные овощи: в весеннее - летний период - свежие овощи.

Ассортимент первых блюд в ДООУ весьма широк и включать: лапша - домашняя, щи со свежей капустой и сметаной, борщ с фасолью, разные виды супов, супы вегетарианские.

Однако, в соответствии с современными принципами рационального питания, супы на мясных бульонах целесообразно включать в рацион не чаще 2-3 раз в неделю, а в другие дни использовать вегетарианские и молочные супы.

Вторые блюда могут быть из мяса или рыбы в виде котлет, биточков, гуляше, тушеном виде и прочее.

Гарнир можно приготовить из картофеля, овощей, а также из круп и макаронных изделий. Мясо лучше усваивается с овощами. Если суп с крупой, то на второе блюдо - овощи. Овощи желативно вводить в рацион ежедневно в виде салатов. Овощные салаты,

заправленные растительным маслом, даются в небольших количествах. (До 3х лет – 1-2 ст. ложки, дошкольникам 2-4 ст. ложки).

В качестве третьего блюда на обед рекомендуется: компот, кисель из свежих или сухих фруктов, плодоовощные соки.

Полдник обычно состоит из двух блюд – молочного продукта и выпечки или кондитерских изделий (печенье, сухари, вафли).

Желательно включать на полдник различные свежие фрукты или ягоды.

При правильно составленном меню с овощами, фруктами, молочными продуктами, яйцами, мясом, рыбой, ребенок получает в достаточном количестве Б, Ж, У, К.

Б - Ж - У - К

От 1 до 3 лет – 53 – 53 – 212 – 1533

От 4 до 6 лет – 68 – 68 – 272 – 1811

1:1:4

Вкусовые ощущения и привычки зарождаются у человека в раннем возрасте. От того, насколько он привыкнет к той или иной пище, будет в дальнейшем зависеть характер его питания. Это важно знать родителям.

Дают детям жевательную резинку вместо лакомства или для развлечения, таким образом, это может привести к выделению желудочного сока, повреждению слизистой кислым желудочным соком, а отсюда - прямой путь к эрозии, язве желудка. А также избыток сахара и кондитерских изделий – это всегда лишние калории, они повышают риск развития нарушений жирового и углеводного обмена.

**Итак, рациональное питание – это соответствие количества и качества пищи потребности организма.**

1. Достаточность – т.е. полное покрытие потребности детского организма в основных пищевых веществах и энергии.
2. Сбалансированность – т.е. все пищевые вещества рациона находятся в определенном соотношении друг с другом.
3. Максимальное разнообразие рациона.
4. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая сохранность исходной пищевой ценности.
5. Четырехразовое питание – режим питания должен соблюдаться.
6. Учет индивидуальных особенностей (в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд).

**Правила питания**

1. Не ешьте на ночь!
2. Научитесь кушать медленно.
3. Не пейте воду во время еды.
4. Сократите употребление соли.
5. Употребляйте больше фруктов и овощей.
6. Пейте кисломолочные продукты, они способны затормозить преждевременное увядание организма.