

«Здоровое питание — здоровый ребенок».

В нашем государстве очень строгий подход к **питанию** в детских учреждениях. Для него установлены соответствующие нормы.

Приходя в детский сад, каждый **родитель** может увидеть меню и нормы **питания**, а о вкусовых качествах лучше спросить у детей.

Про кашу, кисель (*и мало ли что еще*) **ребенок**, может сказать «фу». Это понятно, невозможно удовлетворить все пристрастия детей. Многое зависит, как **питается ребенок в семье**.

Кормят ли его с ложки или балуют любимыми шоколадками вместо полноценной пищи. Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего **ребенка — зачем**, когда есть йогурт.

И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов — зачем, когда есть соки, фанты и кока — кола. А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить **ребенка полноценным питанием — натуральным**, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой. Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта.

Чаще всего дети, глядя друг на друга, с удовольствием едят суп, запеканки и омлеты. Ребенок должен получать достаточное количество **питательных веществ**, которые обеспечивают его потребности в энергии и основных компонентах (*белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины*). Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов **питания**.

Питание должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребенка. Меню детского сада по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность.

Например, дневная норма для **ребенка** младше трех лет составляет 1540 ккал, а старше трех лет — 1900 ккал. Именно, исходя из этих цифр, и подбирается меню в детском саду. Обед — самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, салата из овощей, ну и, конечно, сока или компота в качестве третьего. После сна детки обычно полдничают — чаще всего на полдник в саду дают блюда из творога, вкусные булочки или пирожки, молоко.

Организация **питания** в детском саду должна сочетаться с правильным **питанием ребенка в семье**. Нужно стремиться, чтобы домашнее **питание** дополняло рацион детского сада. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому. Помните! Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо.

Правильное питание дошкольника дома в выходные дни.

Детям как никогда требуется полноценное **питание и разнообразие**, регулярность в приеме пищи, соблюдение режима дня. Первый прием пищи шестилетки должны получать уже через 30-40 минут после подъема, да непоседа и сам даст вам знать, что не мешало бы подкрепиться. Завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объему это около 400 г, включая напитки. Завтрак может состоять из омлета с зеленью (аминокислоты + фолиевая кислота, бутерброда с красной рыбой - жирорастворимые витамины, травяного чая или настойки шиповника - **витамин C**).

Между завтраком и обедом (*прием пищи, который англичане называют "ланч"*) **ребенок** должен получать свежие фрукты или натуральный йогурт. Обед составляет 35% дневного рациона. Салат из свежих овощей с растительным маслом, картофельный суп с фрикадельками, зерновой хлебец (витамины группы В), компот из сухофруктов неплохо утолят голод активного дошкольника на несколько ближайших часов.

Следует обратить внимание на то, чтобы **ребенок не переедал**, и не компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл. На полдник предложите на выбор: горсть сухофруктов и орешков, салат из свежих фруктов, стакан кефира, творожную запеканку с чаем.

Желательно исключить из обязательного детского **питания сладкие вафли, печенье, конфеты** - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий. Ужин подайте **ребенку желательно не позже**, чем за 1,5 часа до сна. Картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вскрученное, соленый огурчик или салат из квашеной капусты с льняным маслом (омега-3 жиры), сладкий чай. Не забывайте о соблюдении питьевого режима.

Ребенок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием.

Если ваш дошкольник страдает сниженным аппетитом, стоит обследоваться: общий анализ мочи и крови, анализы на наличие паразитов. Повышенная утомляемость, раздражительность, появление нервных тиков, боли в мышцах, анемия иногда прекрасно корректируются диетой и приемом профилактических средств.

Рекомендации для родителей по питанию.

Правильно организованное **питание** формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры **питания**. Роль **питания** в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния **здоровья** детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры **питания** и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Несбалансированное **питание** приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов, и только при правильно составленном рационе **ребенок** получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии **здоровья** детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального **питания дошкольников**. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим **питания**, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов, у **ребенка** снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвоемость пищевых веществ.

Памятка для родителей.

Уважаемые родители! Утром, до отправления **ребенка в детский сад**, не кормите его, так как это нарушает режим **питания**, приводит к снижению аппетита, в таком случае **ребенок** плохо завтракает в группе. Однако если **ребенка** приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (*или*) какие-либо фрукты. Не давайте жирную пищу **ребенку вечером**. К ночи активность работы желудка сильно снижается у **ребенка**, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Если Вы кормите **ребенка дома после детсада**, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

Основные продукты для ежедневно **питания были перечислены**, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба - не для ежедневного приема, 1 раз в 2 дня. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы **ребенок не подавился**. Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.

Так бывает, что **ребенок** отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо. Чистую питьевую воду **ребенок может пить**, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара - 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день **ребенок** должен съедать около 1, 5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно **здравое питание дошкольников**, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную **здравую еду без острого**, жирного, сладкого.

А предпочтение - овощам, фруктам.

Это еще будет отличным примером для **ребенка** и залогом **семейного здоровья!**