

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА!**

Питание дошкольника должно быть вкусным и полезным. Рациональное питание ребенка является основным средством для обеспечения отличного физического и умственного развития детей, способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Питание дошкольника должно быть калорийным и удовлетворять как ростовые, так и энергетические нужды. Это достигается включением в рацион должного количества белков, углеводов и жиров. Из-за дефицита белка может быть снижение работоспособности, переутомление и ухудшение успеваемости. Вот почему детям нужно каждый день есть блюда из рыбы или мяса, и не забывать о молочных продуктах. Не реже 2-3 раз в неделю нужно употреблять в пищу такие продукты, сыр, творог, сыр и яйца.

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 расстройства.

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. От того, насколько он привыкнет к той или иной пище, будет в дальнейшем зависеть характер его питания.

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.

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.

*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).

Сотрудники детского сада также учат детей основным правилам поведения за столом:

- 1) Осанка – сидеть необходимо прямо, не подпирая голову руками, не болтая ногами и не балуясь;
- 2) Правила приема пищи – ребенок должен знать как правильно «орудовать» вилкой и ложкой;
- 3) Аккуратность – не крошить, использовать по назначению салфетки и прочее;
- 4) Вежливость – после приема пищи ребенок должен благодарить за приготовленный завтрак, обед, ужин. Выполняя все вышеперечисленные условия, он легко освоит основные правила питания дошкольника и поведения за столом, и вырастет воспитанным человеком.

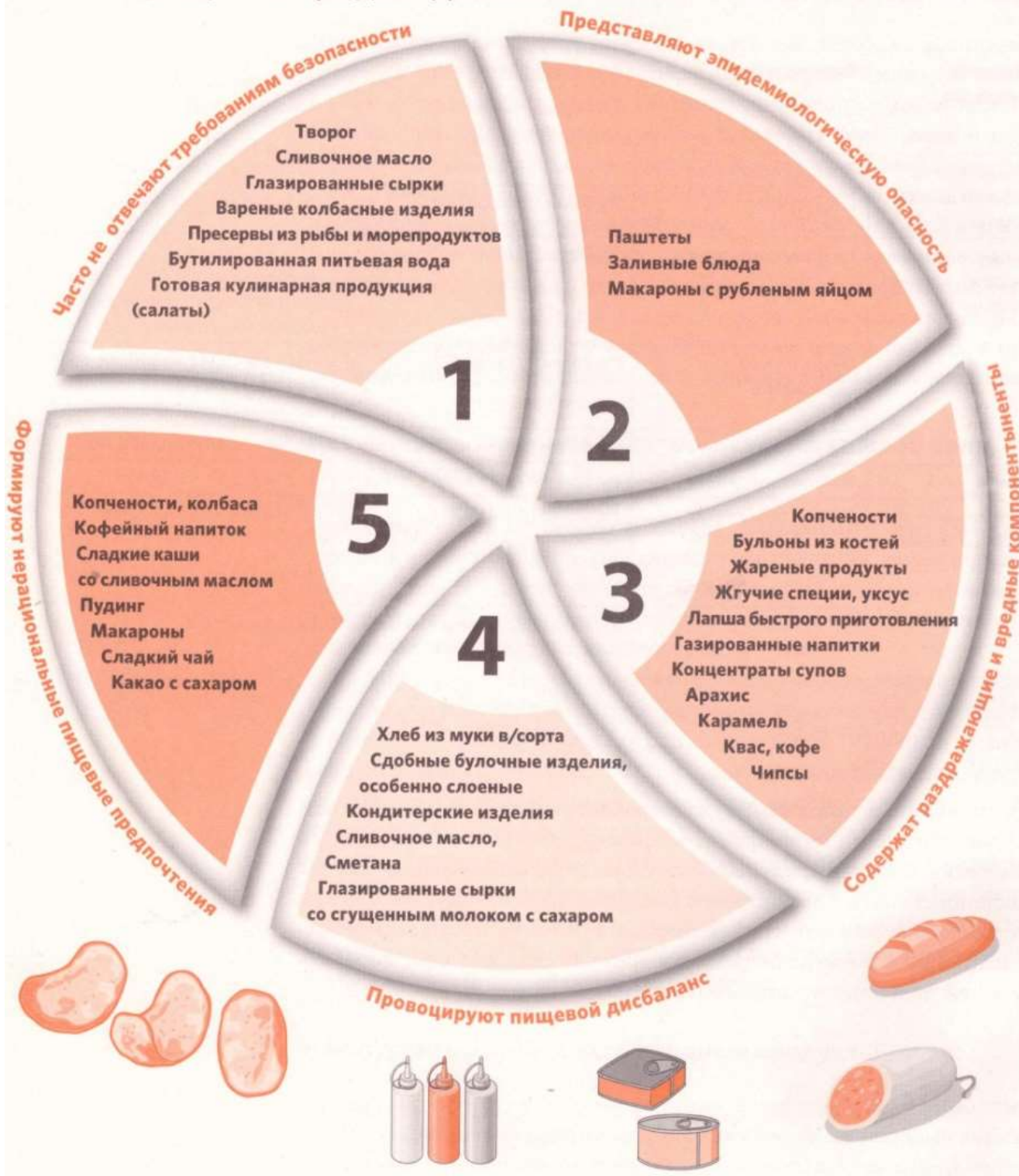
*Подготовила Оконникова Н.Н.*







# Какие продукты вредны дошкольникам



## Как приучить ребенка к здоровой пище

- ✓ **Сложившиеся нерациональные стереотипы питания меняйте постепенно.** Не давите на детей и тем более не ругайте их. Терпеливо разъясняйте принципы правильного питания, демонстрируйте их на своем примере или примере других детей.
- ✓ **Содержание соли, сахара и жира в блюдах уменьшайте постепенно.** Это нужно, чтобы дети вовсе не отказались от блюда.
- ✓ **Проведите беседу с родителями, как кормить ребенка вне детского сада.** Разъясните родителям, какие продукты лучше не давать детям и как изменить рацион питания ребенка.
- ✓ **Объясните детям, почему продукт вреден или полезен.** Расскажите дошкольникам о происхождении продуктов, объясните причины того, почему они считаются полезными или вредными.
- ✓ **Попытайтесь понять, почему ребенку нравится вредный продукт.** Выясните, почему ребенок выбирает вредные продукты, не пытайтесь бороться с самими продуктами, боритесь с причинами. Замещайте вредные продукты полезными аналогами: например, обжаренные картофельные чипсы яблочными чипсами.
- ✓ **Создайте положительную атмосферу во время приема пищи.** Красиво сервируйте стол и блюда. Используйте мотивирующие ритуалы, связанные с принятием пищи.