

Рекомендации по организации питания детей дошкольного возраста



Детское питание является одним из основополагающих факторов, влияющих на состояние здоровья и гармоничное развитие ребёнка. Дошкольник большую часть дня проводит в детском саду, поэтому немаловажно правильно организованное питание.

Жизнедеятельность ребёнка дошкольного возраста связана с большим расходом энергии. А восполнить её можно только лишь за счёт веществ, которые поступают с пищей. Таким образом, питание в детском саду должно быть полноценным и сбалансированным, то есть, содержать основные пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду.

С целью получения детьми всех нужных для правильного развития веществ, разработан примерный суточный рацион.

Детский суточный рацион охватывает **продукты животного и растительного происхождения**. Питание в детском саду предусматривает ежедневное употребление детьми продуктов животного происхождения. Это молоко, кисломолочные продукты, сметана, мясо, сливочное масло.

Из продуктов растительного происхождения в детский рацион включают: овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, растительное масло.

Не обойтись в детском саду и без **сахара и соли**. Такие продукты, как: рыба, творог, сыр, яйцо рекомендуют давать не более 2-3 раз в неделю. Если какой-либо продукт отсутствует, то его можно заменить другим, равнозначным по составу.

В любом детском саду обязательно составляется меню. Непременно наличие примерного меню на десять дней, в котором учитываются нормы питания для детей разных возрастов: с 1 года до 3 лет и с 3 до 7 лет, а также соблюдается баланс белков, жиров, и углеводов (1:1:4). На основе этого медицинской сестрой или калькулятором совместно с работниками кухни составляется ежедневное меню, где указаны название блюда и объёмы порций для детей разных возрастных групп. Как правило, ежедневное меню помещается на информационном стенде рядом с пищеблоком.

Питание в детском саду нормировано. То есть, с учётом возраста детей рассчитывается дневной объём пищи и объём порций на каждое кормление. Объём порций обязательно указывается в меню, которое ежедневно помещается в родительский уголок воспитателем.

Уважаемые родители, помните!

- ✓ Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в группах ДОО.
- ✓ Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе.
- ✓ Вечером дома важно дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.
- ✓ В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.
- ✓ В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные.
- ✓ Регулярное питание обеспечивает равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 приемов пищи через 3-4 часа.
- ✓ Рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников, питание во время болезни – от питания в обычное время, летний стол – от зимнего.

- ✓ В идеале еда ребенка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Попробуйте помочь ребенку «распробовать» вкус разных блюд. Проявите фантазию и боритесь с возникающей иногда у детей консервативностью в еде. Не забывайте учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.
- ✓ «Чистота – залог здоровья!», «Мойте руки перед едой!» - знакомые призывы. Как всем нам известно, лучшим средством от микробов является регулярное мытье рук. Научите вашего малыша мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой.
- ✓ Знакомьте ребенка с правилами этикета за столом. Упущенный навык в определенном возрасте позже создает трудности, прежде всего для ребенка. Ребенок смотрит, как ведут себя взрослые за столом. Родители, помните об этом!
- ✓ Еда должна приносить радость! Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Все негативные эмоции должны быть забыты, а за столом должны царить мир и покой. Время обеда лучше посвятить еде и своей любимой семье.

Помните, правильное питание - залог здоровья дошкольников!