

## *Рекомендации по питанию детей дошкольного возраста*



Рациональное питание – важный фактор, обеспечивающий жизнь, здоровье и гармоническое развитие ребенка. Процессы роста и развития могут быть обеспечены при получении детьми пищи в соответствии с их возрастными потребностями. Рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое развитие и повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

Важным компонентом питания являются – белки. При недостатке белка происходит отставание массы и роста ребенка, задержка развития, снижается устойчивость к инфекциям, повышается восприимчивость к респираторным заболеваниям.

Полноценными белками животного происхождения богаты: мясо, яйца, молоко, сыр, творог. Из растительных продуктов: пшеница, бобовые, крупы, картофель.

Жиры – необходимый источник энергии, способствует выработке иммунитета, всасыванию витаминов. Содержатся в подсолнечном, оливковом масле. Растительные жиры должны быть включены в рацион питания.

Углеводы – источник энергии, способствует утилизации организмом белков и жиров, входят в состав клеток и тканей. Содержатся в сахаре, меде, ягодах, фруктах, крупах, овощах.

Организму так же необходимы витамины D, A, B, C и др.

На втором году жизни детей меню должно быть разнообразным. Крупы давать в виде каши, запеканок, оладий; овощи вареные и тушеные; нарезанные, мясные и рыбные блюда в виде котлет, фрикаделек; в возрасте 2-3 лет мясо можно давать нарезанное кусочками. Набор продуктов должен быть разнообразным. Суточное количество молока – 500 мл.

В рацион детей следует включать кур, печень, говядину. Рыба любая – освобождается от костей. Сельдь в виде паштета, форшмака. В детском питании употреблять овощи, фрукты, ягоды. Включать огородную зелень (лук, укроп, шпинат, щавель, салат).

Углеводов должны получать в 4 раза больше, чем жиров и белков.

Режим питания трехразовый. При кормлении все внимание сосредоточить на еде. Блюда должны быть свежесготовленными, вкусными, из доброкачественных продуктов.

Прием пищи является воспитательным моментом, у детей воспитываются культурно-гигиенические навыки. Питание, как и все методы педагогического воспитания, требуют особого подхода к каждому ребенку.

Не рекомендуется детям:

- мясо жирных сортов (свинина, баранина, мясо утки, гуся);
- консервированные продукты;
- употреблять без термической обработки колбасы, творог, сметаны;
- газированные напитки, майонез, горчица, хрен, кулинарные жиры.
- Чипсы, жевательная резинка, "кириешки".