

"Правильное питание дошкольников"

Важно **правильно организовать питание детей и выполнять правила правильного питания:**

7 великих и обязательных не:

1. **Не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет, есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае, голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. **Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.

3. **Не ублажать.** Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. **Не торопить.** Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.

5. **Не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. **Не потакать, но понять.** Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве (*например, неограниченные дозы варенья или мороженого*). Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. **Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет **правильно – так**, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Чтобы соблюдать эти **правила необходимо помнить**, что **питание** для ребёнка – это источник энергии, а **правильное**, качественное отношение к **питанию** - важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета.

Недостаточное, или избыточное **питание** ведёт к возникновению дистрофических состояний (гипо, паратрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения, предрасполагает к инфекционным и другим болезням.

Любые дефекты **питания в дошкольном** возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах.

Для обеспечения **правильного питания** необходимы следующие условия:

- а) наличие в пище всех необходимых ингредиентов (*белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины*);
- б) здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нём всех ферментов для **правильной** переработки этих пищевых веществ;
- в) рациональный режим **питания**: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

Детям **дошкольного** возраста свойственны высокая двигательная активность, сопровождающаяся большими тратами энергии, повышенный обмен веществ, совершенствование индивидуальных и интеллектуальных способностей, развитие эмоциональной и психологической сферы.

Основным принципом **питания дошкольников** должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. И 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. Исключение из рациона ребёнка этих продуктов или избыточное употребление каких-либо из них приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Для рационального **питания дошкольников необходимо правильно подобрать продукты**, но это не главное условие. Повара должны стремиться к тому, чтобы готовые блюда были не просто вкусными, а младший **воспитатель** должен разложить их так, чтобы выглядели красивыми, вкусными, ароматными.

Режим **питания**, должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа, но не следует забывать, что частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Организация **питания** в ДОО предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Первый приём пищи – завтрак, должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объёму это около 300г, включая напитки и получает его ребёнок через 30 минут после ночного сна.

В рационе завтрака должна быть молочная каша, сыр и сливочное масло.

Между завтраком и обедом (ребёнок должен получать свежие соки или фрукты).

Обед составляет 35% дневного рациона, куда входят: супы, салаты, гарнир, рыба, и мясные продукты, зерновой хлебец, компот из сухофруктов.

Следует обратить внимание на то, чтобы ребёнок не переел, и не компенсировал объём пищи за счёт одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл.

Полдник: кефир, йогурт, творожная запеканка, молочные супы.

Сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

Ужин желателен не позже, чем за 1,5 часа до сна: картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твёрдого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, сладкий чай.

Гармоничный рост, физическое и нервно-психическое развитие, устойчивость к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды, невозможно без здорового **правильного питания**. Кроме того, **правильно организованное**

питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры **питания**.

Поэтому при организации **питания детей дошкольного** возраста необходимо учитывать, чтобы продукты были калорийны, и их рацион содержал необходимое количество **питательных веществ**: белки, жиры, углеводы.

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 детских коллективах.

Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы **питание** вне ДОО дополняло рацион, получаемый в детском саду. С этой целью информационные стенды знакомят **родителей с ежедневным меню**.

Из этого следует, что для здоровья ребёнка необходимо организовать **правильное питание и использовать 5 правил правильной еды**:

Правило 1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

Правило 2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

Правило 3. Ребенок имеет **право** на свои собственные привычки, вкусы.

Правило 4. Ребенок имеет **право** знать о своём здоровье.

Правило 5. Нет плохих продуктов, есть плохие повара.

Нужно стремиться к тому, чтобы **питание** вне ДОО дополняло рацион, получаемый в детском саду.

Как научить РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Соблюдайте режим питания, не потакайте ребенку



Будьте примером. Ешьте полезную пищу



Вслух обращайтесь внимание, как еда пахнет, выглядит



Выключайте телевизор во время еды. Разговаривайте за столом



Не давайте вредную пищу в качестве вознаграждения



Не поощряйте ребенка за то, что он ест полезную еду



Привлекайте ребенка к выбору, покупке и готовке продуктов



Украшайте блюда



Вводя в рацион новые блюда, проявляйте настойчивость. Предлагайте полезную еду несколько раз

