

## «Консультация для родителей «Правильное питание для дошкольников»

Чем мы питаемся? Что такое пища?

Это чаще всего, то, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли мы и наши дети. Но важно вовремя обратиться к рациональному и **правильному питанию**. Именно в детском саду осуществляется рациональное и правильное питание.

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

Первый прием пищи – завтрак, должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объему это около 300г, включая напитки.

В рационе завтрака должна быть молочная каша, сыр и сливочное масло, кофейный напиток или какао с молоком.

Между завтраком и обедом ребенок должен получать свежие соки или фрукты. Это второй завтрак в детском саду он предусмотрен в 11.00 часов.

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

Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не передал, 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 - 200 мл.

Полдник: творожная запеканка, творожный пудинг, ленивые вареники, ленивые голубцы, молочные супы, пироги или булочки и чай с сахаром или кофейный напиток.

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 твердого 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 в детском саду и конечно же дома**. 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 в семье.

Для этого необходима четкая преемственность между семьёй и детским садом.

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