

## Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?

Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

## Характеристика основных компонентов пищи

**Белки** – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами.

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.

**Жиры** – это источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета. Источники жиров - масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др.

**Углеводы** – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Содержатся в свекловичном, тростниковом сахаре, меде, ягодах, фруктах. Они быстро усваиваются в организме и обеспечивают поддержание сахара в крови. Сложные углеводы содержатся в муке, картофеле, овощах в виде крахмала.

Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.

Большое значение в рационе питания имеет вода, так как без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около полутора литров воды.

**Минеральные соли и микроэлементы** являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка.

Минеральные вещества делят на две группы в зависимости от содержания в организме: макроэлементы, или минеральные соли (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды, сульфаты и др.) и микроэлементы (железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и др.). Содержание макроэлементов в организме может составлять до 1 кг. Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов. Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в следующих продуктах:

- кальций и фосфор - в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах, бобовых;
- магний - в различных злаковых (хлеб, крупы, бобовые);
- железо – в печени (свиная и говяжья), овсяной крупе, персиках, яичном желтке, рыбе, яблоках, зелени, изюме.

Витамины - в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются. Поэтому детям следует давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде и обогащать витаминами готовые блюда, добавляя в них сырые соки и зелень.

## **Правила питания.**

1. Отказ от пищи по утрам. Сразу после пробуждения ребенок редко проявляет чувство голода. Насильно кормить малыша нельзя. После сна организм человека находится еще в пассивном состоянии, он не тратит энергии, соответственно, ему не нужна и энергетическая подпитка. Насильно заставлять ребенка кушать нельзя, особенно, это касается сытных блюд. Важно позволить ребенку после сна подвигаться, сделать зарядку, то есть «разбудить» организм. После активных действий маленький человечек порадует родителей появившимся чувством голода.
2. Не кормим ребенка насильно. Правильное питание обязательно должно приносить удовольствие, если мама криком заставляя ребенка скушать завтрак или обед, то пользы от подобной трапезы не будет. Только в спокойной обстановке можно почувствовать аромат и вкус приготовленного блюда. Пища, принимаемая с удовольствием, станет пользой для здоровья и организма. Если дети проявляют нежелание скушать приготовленное блюдо, то заставлять его не нужно. Позже малыш сам проголодается и попросит накрыть стол вкусным обедом.
3. Спешка во время еды — враг здоровью. Каждый кусочек принимаемой пищи важно тщательно пережевывать, спешка в еде может привести к негативным последствиям. Пища, попадающая в ротовую полость, при жевании равномерно смачивается слюной, затем легко проходит в пищевод и желудок, где спокойно переваривается. Большие куски пищи, поглощаемые в спешке, не успевают усваиваться организмом, более того, они сразу попадают в неперевааренном состоянии в кишечник и двенадцатиперстную кишку, после чего травмируют внутренние органы.

4. Обязательно ли съесть всю порцию? Пустая тарелка — не всегда приносит пользу дошкольнику. Если ребенок еще не голоден, а родители сказками и прибаутками заставляют его скушать всю порцию, то подобное может привести к формированию кишечной патологии. Кушать нужно ровно столько, сколько просит организм. Даже маленький малыш понимает, когда он насыщается. Что уж говорить о детях, которых достигли 5- 7-ми летнего возраста?
5. Перекармливание — это вред организму. Как известно, переизбыток в еде приводит к прибавке лишнего веса и к иным заболеваниям. Перекармливать ребенка строго запрещено, это наносит существенный вред здоровью малыша. Кроме этого, питание должно быть только здоровым и сбалансированным, не допустимо в течение дня несколько раз кормить детей вредными вкусняшками, которые притупляют естественное чувство голода, но не насыщают организм.
6. Темперамент дошкольника и питание. Правильное переваривание пищи напрямую зависит не только от правил поведения во время приема пищи, но и от темперамента детей. Как известно, подвижные и активные ребята чаще хотят кушать, нежели пассивные дети, которые предпочитают сидячий образ жизни. Важно соблюдать и то, что возбужденного ребенка нельзя усаживать за стол. Перенапряжение нервной системы ведет к плохому перевариванию пищи, поэтому прежде чем кушать, малышу важно полностью успокоиться.
7. Отсутствие аппетита и болезнь. Очень часто первым симптомом активизирующегося заболевания является полное отсутствие аппетита у детей. Перед тем, как заставлять ребенка покушать, необходимо удостовериться, не заболел ли он?

## Примерный объем пищи в течение суток для ДОШКОЛЬНИКОВ.

- 3 года — 1600 гр;
- 4 года — 1750 гр;
- 5 лет — 1850 гр;
- 6-7 лет — до 2000 гр.

Указанный объем суточной пищи необходимо равномерно распределять на порции, каждая из которых должна быть равна примерно 350 — 500 гр.

Суточная потребность организма дошкольника в энергии соответствует:

- до 3-х летнего возраста — 1550 ккал;
- от 3-х до 7-ми лет — 1970 ккал.

Распределение суточной энергетической ценности, которая поступает в организм с приемом пищи, должна соответствовать следующим требованиям:

- завтрак — 25%;
- обед — 40%;
- полдник — 10%;
- ужин — 25%.

Правильное питание не обязательно должно быть дорогостоящим. В основу ежесуточного рациона дошкольника должны входить продукты, которые соответствуют необходимости

организма в получении белков, углеводов и жиров. Какие же продукты обязательно должны присутствовать в меню ребенка дошкольного возраста?

## Крупы

Как считают диетологи, правильное питание — это обязательная каша на завтрак. Каши, приготовленные из различных круп, считаются здоровой пищей для детей. В составе практически всех круп находятся в достаточном количестве аминокислоты, правильные углеводы, пищевые волокна, витамины и многочисленные минералы.

- Греча и овсянка богаты на витамины всей подгруппы В, калий, фосфор, железо, магний, пищевые волокна и растительный белок.
- Рис — самая легкоусвояемая крупа, в ней мало витаминов и минеральных компонентов, но много крахмала.
- Кукуруза содержит в большом количестве железо, но в недоваренном виде плохо усваивается организмом.
- Рожь, ячмень, пшеница содержат в достаточном количестве клетчатку. В любом виде плохо усваивается организмом, поэтому часто эти злаки в меню ребенка включать нельзя.
- Манка богата на крахмал и растительный белок, отличается практически полным отсутствием витаминизированных и минеральных веществ.

В питание дошкольника очень важно ежедневно включать каши из круп, приготовленные на воде или молоке с добавлением небольшого кусочка сливочного масла.

## Макаронны

Пользу для организма дошкольника принесут только макароны, изготовленные из твердых сортов пшеницы. Такие сорта снабдят организм полезным белком, некоторыми витаминами и многими минеральными веществами. Чрезмерное потребление макарон может привести к ожирению у детей.

Гарнир из отварных макарон является отличным источником энергетических сил для человеческого организма.

## Молочные продукты и молоко

- Молоко — большую пользу для организма детей приносит цельное молоко (если ребенок не страдает аллергией на молочный белок). В молоке содержится вещество — лактоза, которого нет больше ни в одном другом натуральном продукте. Лактоза отвечает за формирование нервных волокон и нормальное состояние тканей мозга. Молоко является отличным источником полезного для костной системы Кальция. Детям предпочтительно давать пить коровье молоко, но современные диетологи предлагают родителям включать в меню дошкольника и козье молоко.
- Кисломолочные продукты — в питание детей-дошкольников необходимо включать ежедневно по 1 стакану любого кисломолочного продукта (кефир, ряженка, сливки, йогурт и другое). Полезные бактерии, содержащиеся в кисломолочных блюдах, позволяют нормализовать работу ЖКТ, сформировать нормальный стул у ребенка, стабилизировать иммунные силы и вывести из организма вредоносные компоненты.
- Творог обязателен в меню дошкольника, как продукт, содержащий [минералы и витамины](#) в достаточном количестве, особенно Кальций.

Молочные продукты для дошкольника необходимо выбирать средней жирности — 2, 5%. Не рекомендуется заменять натуральные молочные продукты «вкусняшками», которые содержат в своем составе сахар, красители, ароматизаторы (Растишка, Данон и т. п.).

## Мясо

Мясные продукты восполняют организм ребенка витаминизированными и минеральными веществами. Красные сорта мяса повышают уровень гемоглобина. Белое мясо курицы обогащает организм детей легкоусвояемым белком.

- Мясо птицы и кролика относится к диетическим продуктам. Мясо кролика богато витаминами подгруппы В.
- Телятина — отличный источник железа.
- Субпродукты также включаются в рацион дошкольника, как продукты, содержащие в достаточном количестве витамины и минеральные компоненты.

## Рыба

Предпочтение отдается морской рыбе нежирных сортов. Рыбные блюда оснащены фосфором и иными полезными минералами.

## Овощи и фрукты

Все овощи, а также очень полезны для организма детей, каждый из них несет свою пользу. Эти продукты содержат в максимальном количестве различные витамины и минеральные компоненты.

Самыми полезными фруктами и овощами для детей являются:

- Зеленые листовые овощи
- Кабачки
- Тыква
- Картофель
- Капуста
- Морковь
- Свекла
- Бобовые культуры
- Груши
- Яблоки
- Виноград
- Слива
- Персики
- Бахчевые культуры
- Цитрусовые
- Ягоды (смородина, клубника, калина, брусника, морошка, малина, земляника, черника).

## Рекомендации родителям по питанию маленьких детей.

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.

- Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.
- Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.
- Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.
- Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.
- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.
- Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.

### Правильное поведение за столом.

- Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться ложкой.
- Пользуясь столовым ножом, держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.
- Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.
- Принимать пищу в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.
- Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.