

# Питание детей дошкольного возраста



**Детский организм** отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. В связи с этим организм ребенка испытывает высокую потребность во всех питательных веществах - белках, жирах, углеводах, а также витаминах и минеральных веществах. Сбалансированное питание, здоровые пищевые привычки и эффективная работа системы пищеварения - залог обеспечения нормального роста и развития детского организма.

В набор продуктов, используемых в питании ребенка дошкольного возраста, входят различные сорта хлеба, разнообразные овощи и фрукты, крупы, макаронные изделия, бобовые, нежирные сорта мяса, курица, рыба, сливочное и растительное масло, молоко и кисломолочные продукты (кефир, простокваша, ряженка, йогурт, творог), различные сладости.

Мясо можно готовить в отварном и тушеном виде (паровые котлеты, бефстроганов, рулет, гуляш, биточки и пр.), овощи отварные и овощное рагу, запеканки, овощные котлеты и др. Для приготовления овощных блюд можно использовать быстрозамороженные, квашенные или соленые овощи. В питании детей дошкольного возраста необходимо широко использовать салаты из свежих и вареных овощей, которые могут быть самостоятельным блюдом или гарниром ко второму блюду. В салаты и овощные блюда полезно добавлять растительное масло.

Из круп можно готовить не только каши, но и пудинги, запеканки, котлеты. Детям нравятся каши с различными добавками – с кусочками овощей, фруктов и сухофруктов. Полезно включать в меню комбинированные блюда, приготовленные из овощей, крупяных изделий с творогом, сыром, яйцом, мясом, рыбой.

В настоящее время наиболее распространенным нарушением процесса развития ребенка вследствие неправильного питания является избыточный вес (ожирение).

**Помните! Избыточная масса тела, если она не связана с какими-либо заболеваниями, чаще всего развивается вследствие систематического переедания. Причины зависят от характера пищи и питания, кулинарных пристрастий семьи, их традиций, общей конституции организма и образа жизни.**

Одним из самых важных шагов в воспитании здорового ребенка является организация правильного питания в домашних условиях.

**Главная задача – привить детям и родителям здоровые привычки в питании и поведении.**

Вот **несколько советов** по питанию дошкольника:

- Необходимо воспитывать культуру еды – есть за красиво накрытым столом, тщательно пережевывать пищу, пользоваться столовыми приборами и салфетками, не спешить.
- Никогда **не заставляйте** ребенка есть через силу. Неважно, осталось ли еще что-то на тарелке или просто ребенок в данный момент плохо ест в силу каких-либо причин.
- **Не подгоняйте** ребенка во время еды. По мере насыщения ребенок делает все более длительные перерывы в еде. Это не медлительность, а важная функция биологического механизма насыщения.
- **Четырехразовое питание** является оптимальным, когда прием пищи происходит с интервалом в 4-5 часов в одно и то же время. Завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до сна.
- **Не позволяйте** ребенку питаться только сладостями, газированными напитками, чипсами, орешками, продуктами быстрого приготовления и полуфабрикатами. Эти продукты можно есть лишь изредка.
- **Не используйте сладости** в качестве воспитательного средства. Как награда они совершенно не годятся. Но не следует и совсем запрещать их.
- Знайте, что жидкие блюда (суп, кисель, компот) сохраняют ощущение сытости в желудке до 4 часов, а твердая пища – только до 2 часов.
- Старайтесь **разнообразить питание** ребенка за счет увеличения клетчатки, которая содержится в ягодах, фруктах и овощах.
- Имейте всегда кипяченую воду для питья в свободном доступе для ребенка. **Питьевой баланс** организма ребенка – важная составляющая общего физического развития.
- **В случае угрозы лишнего веса** у ребенка необходимо снизить калорийность пищи. Каши варить на воде, увеличить употребление овощей, заменить сладости фруктами или сухофруктами, булки и белый хлеб – черным хлебом или хлебом с отрубями. В случае необходимости посоветуйтесь с врачом-педиатром.

**От родителей требуется настойчивость и терпение, чтобы привить ребенку навыки здорового питания.**

**Питание – важный компонент здорового образа жизни.**