



# Правильное питание - залог здоровья!

Под правильным питанием понимают такое питание, которое способствует нормальному росту и развитию ребенка, хорошему эмоциональному тону, сопротивляемости организма к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Большинство детей в настоящее время страдают проявлениями раздраженного кишечника, при этом необходимая флора для правильного пищеварения заменена другими микроорганизмами. Необходимо следить за правильностью кормления детей, чтобы корректировать отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта.

Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем его организма. Но мало того, чтобы пища была разнообразной и вкусной, совершенно необходимо также, чтобы ребенок ел с аппетитом. Когда ребенок садится за стол с приятным предвкушением того, что сейчас ему выдадут поесть, организм готовится к тому, чтобы пища была усвоена хорошо. Если же предложение сесть за стол вызывает у ребенка неудовольствие, то даже в том случае, когда он съест все, что положено на тарелку, пользы от этой пищи будет значительно меньше, чем, если бы он съел ее охотно.

Какие же основные требования надо соблюдать для сохранения у детей хорошего аппетита?

Давайте ребенку только такое количество пищи, которое он охотно съедает. Педиатры высказываются против всяких дополнительных средств – уговоров и похвал, запугиваний и обещаний, а также отвлечений, широко используемых для того, чтобы ребенок доел всю порцию, положенную ему на тарелку. Здоровый ребенок обычно отличается хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста. Основным критерий того, достаточно ест ребенок или мало – соответствие его весовых показателей росту.

Крайне отрицательно влияют на аппетит ребенка разговоры о том, что «он ничего не ест», «очень мало ест», беспокойство взрослых по поводу этого, подчеркнутое внимание к тому, сколько он съел.

Важно также своевременно включать в рацион разнообразие рекомендуемых для этого возраста блюд и, проявляя должный такт и настойчивость, приучать ребенка есть виды пищи, которые ему полезны. Обычная ошибка родителей – они слишком легко соглашаются с тем, что ребенок



заявляет: «Это не вкусно», «Я этого не люблю», и заменяют новое блюдо привычным. Особое внимание уделите более твердой пище, которую ребенок должен научиться хорошо пережевывать. Это важно не только для того, чтобы он не отказывался от такой пищи, но и для нормального развития челюстей и зубов.

Очень важно также строгое соблюдение режима дня и питания. Ребенок должен получать пищу регулярно, через три, пять, четыре часа. Завтрак не позднее, чем после того, как ребенок проснулся, ужин за 1,5 часа до сна. Укреплению аппетита способствует и развитие самостоятельности ребенка, воспитание у него культурно-гигиенических навыков, связанных с едой. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилок, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда, тем быстрее он с ней справляется.

Основным из принципов правильного питания дошкольников должно быть максимальное разнообразие пищевого рациона.

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 тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Необходимо стремиться к тому, чтобы был не только правильный подбор продуктов, но и чтобы готовые блюда имели привлекательный вид, вкусные, ароматные и соответствовали индивидуальным предпочтениям детей. Режим питания детей дошкольного возраста предусматривает не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них должны содержать горячее блюдо.

Частый прием пищи способствует снижению аппетита детей и ухудшает усвояемость полезных пищевых веществ.

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

а) наличие в пище всех необходимых белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов;

б) 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.

в) необходимо соблюдать технологию приготовления пищи, сроки и условия хранения.

Пищу рекомендуется тушить или запекать в духовом шкафу. Необходимо использовать в пищу ежедневно такие продукты как молоко, хлеб, масло, мясо, сахар. Не каждый день - рыбу, яйца, сметану, творог. Но в течение недели ребёнок



должен их получить 1-3 раза. В один день не рекомендуется кормить двумя мучными или крупяными блюдами. У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех — никогда не кормить ребёнка насильно!

Детям очень полезны свежие ягоды, фрукты, овощи. Дошкольники могут употреблять их как в сыром виде, так и в приготовленных на их основе блюд. Салаты из свежих овощей можно предлагать и перед обедом, так как они способствуют повышению аппетита и интенсивной выработке пищеварительных соков. Свежие фрукты рекомендуется употреблять на полдник. А в промежутках между едой их лучше не употреблять, особенно сладкие.

Количество жидкости, которую ребёнок ежедневно получает, составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела с учётом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество потребляемой жидкости увеличивается до 100-120 мл на 1 кг массы тела. Для питья детям следует давать воду комнатной температуры, кипячёную и несладкую.

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. С этой целью родителям ежедневно предоставляется информация о рационе питания (меню), которое содержит сведения о продуктах, блюдах и их пищевой ценности, которые ребёнок получил в течение дня в детском саду. Родители должны стремиться к тому, чтобы питание дома дополняло рацион, получаемый ребёнком в детском саду.

В условиях "домашних" ужинов, в выходные и праздничные дни необходимо придерживаться установленного режима, объема блюд, набора продуктов. В те дни, когда ребёнок детский сад не посещает, рекомендуется готовить дома те же блюда, что и в детском саду.

Некоторые продукты нежелательны в рационе ребёнка дошкольного возраста. Это такие продукты как: копченые колбасы, жирные сорта мяса, консервы, такие специи как: черный перец, горчицу. Для улучшения вкусовых качеств в пище лучше использовать петрушку, укроп, чеснок, лук. Последние способны сдерживать рост болезнетворных микробов. Очень полезно использовать в пище кислые соки (лимонный, клюквенный) в пище и сухофрукты.

***Простое, но разумное питание принесет  
вашему ребёнку-дошкольнику  
только ПОЛЬЗУ!***