**Что необходимо знать о правильном питании детей дошкольного возраста.**

Правильное питание дошкольников является важнейшей составляющей их роста и гармоничного развития. Избыточное или недостаточное питание в раннем возрасте может стать причиной некоторых болезней в более старшем возрасте. Поэтому необходимо уделять достаточное внимание кормлению ребенка в возрасте 3-7 лет.

Рост ребенка дошкольного возраста уже не так динамичен, как в предыдущий период, тем не менее детский организм очень требователен к получаемой пище, прежде всего, из-за высокой физической активности. Дети этого возраста уже более самостоятельны, они меньше спят и больше двигаются. Движение – один из основных факторов, влияющих на потребность ребенка в пище (количество и качество пищи, которую принимает ребенок).

Правильное питание, режим питания и правильные пищевые привычки чрезвычайно важны, так как будучи приобретены в этом возрасте, они могут остаться уже навсегда. В то же время неправильные пищевые привычки и недостаток движения могут вести к потере веса или, напротив, к ожирению.

**Роль белков в питании ребенка исключительно велика.** Недостаток белка в пище приводит к задержке роста и развития, снижению массы тела и сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Наиболее высокой биологической ценностью обладают белки животного происхождения, содержащие в молоке, молочных продуктах, йогуртах, мясе, рыбе, яйцах.

Формирование вкусовых пристрастий у ребенка происходит в среднем до 5 лет. Поэтому важно, чтобы ребенок и в дальнейшем отдавал предпочтение натуральной пище.

Количество белков, необходимых дошкольнику: 50% белков должны быть животного происхождения, это:

мясо (лучше всего для кормления детей подходит говядина, телятина, а также нежирная баранина, мясо кур, кролика, печень, язык), рыба;

мясо и рыбу лучше всего давать в отдельные дни, 4-5 раз в неделю мясо, 2 раза в неделю рыбу;

яйцо через день (осторожно с белком, при склонности к аллергии лучше давать только желток);

молоко или кисломолочные продукты, творог, сыр, сметана или сливки.

Не обязательно давать сыр, сметану и творог каждый день, лучше 2-3 раза в неделю.

Для детей **жиры и масла** служат главным строительным материалом для развивающегося мозга, поэтому в детском питании обезжиренные продукты не применяются. Целый ряд витаминов растворяется только в жирах, а именно: витамины А, Д, Е, К. Жиры, необходимые ребенку, входят в такие продукты, как:

сливочное масло (в каши и на бутерброд);

растительное масло (для заправки салатов, винегретов, тушения, запекания);

Говяжий, свиной, бараний жиры (смалец) нельзя включать в рацион питания дошкольника, поскольку они плохо усваиваются растущим организмом.

Остальное количество (так называемый невидимый жир) уже содержится в продуктах питания (молоко, мясо, творог, орехи и т.д.).

**Углеводы** служат основным легкоусвояемым источником энергии, обеспечивающим 50-60% необходимой для организма энергии в сутки. Содержатся в продуктах растительного происхождения: хлеб, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты, сладости.

Углеводы, необходимые дошкольнику, входят в: ржаной и пшеничный хлеб (если вы даете сухари и баранки, уменьшайте соответственно количество хлеба), картофель, каши, овощи; фрукты и ягоды, сок, сахар (учитывая сахаросодержащие напитки – компот, кисель, лимонад и т.д.), сахаросодержащие продукты (пастила, мармелад, повидло, варенье, халва).

**Особенности питания дошкольников**

Дошкольнику очень полезны сырые овощи в виде салатов, свежие фрукты и ягоды. Салаты предлагайте перед едой, так как овощи стимулируют выработку пищеварительных соков и улучшают аппетит. Свежие фрукты очень полезны на полдник.

Во время обеда обязательно накормите ребенка супом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильным стимулятором работы рецепторов желудка.

Ребята очень любят хлеб и хлебобулочные изделия, особенно булочки, пряники, вафли, печенье, пирожные, торты. Но надо помнить, что изделия из муки высшего сорта бедны витаминами и минералами и часто содержат большое количество сахара и жиров. Оставьте их для выходных и праздничных дней. Ежедневно полезен хлеб из ржаной муки, а также из муки грубого помола. Он богат витаминами группы В, минеральными веществами и растительными белками.

Детям очень полезны крупы. В отличие от макаронных изделий (макароны, вермишель, лапша) они содержат огромное количество витаминов и минералов. Дети очень любят макаронные изделия, но варите их реже, чем крупы, особенно если у ребенка имеется избыточная масса тела.

Для формирования прочного скелета, хорошей осанки и крепких зубов ребёнку жизненно необходим кальций, который содержится в молочных продуктах.

Сахар обязательно входит в рацион ребенка любого возраста, но избыточное его количество снижает аппетит, нарушает иммунитет, способствует развитию ожирения и может привести к такому грозному заболеванию как сахарный диабет.

Больше покупайте овощей, фруктов, ягод, зелени. Вот что полезно ребёнку.

Для приготовления пищи используйте йодированную соль, так как при недостаточном поступлении йода с пищей могут возникнуть йоддефицитные заболевания.

Большинство дошкольников посещают детский сад. Питание дома для такого «организованного» ребенка должно быть согласовано с питанием в учреждении с таким расчетом, чтобы домашний рацион дополнял рацион детского сада.

Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребёнка, вывешивания ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывается наименование блюда и объем порции.

Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;

Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;

В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского еда.

Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада.

|  |  |
| --- | --- |
| Заведующий ОЭУВиО филиала Федерального  бюджетного учреждения здравоохранения  «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской  области в Чкаловском районе города Екатеринбурга,  городе Полевской и Сысертском районе» | Гиндуллина И.И |
| Согласованно:  Главный государственный санитарный врач в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе  Начальник территориального отдела  Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе | Потапкина Е.П |