

# Рекомендации родителям

## по вопросам питания детей дошкольного возраста, посещающих ДОО

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, являются необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. Правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. 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 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.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но ещё недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учётом индивидуальных вкусов детей, т.е. должен быть строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа. Чрезмерный частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Организация питания в ДОО предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Организация питания в ДОО должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. Очень важно чтобы утром, до отправления ребёнка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, и ребёнок плохо завтракает в группе.

Переход ребёнка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определёнными психологическими трудностями.

Именно в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребёнку скорее адаптироваться в коллективе. Перед поступлением ребёнка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в ДОО, особенно если дома он их не получал.

Впервые дни пребывания в коллективе нельзя менять привычки в питании. Если ребёнок не умеет или не хочет, есть самостоятельно, то первое время его кормят. Если ребёнок отказывается от пищи ни в коем случае нельзя кормить его насильно.

Нередко дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения ОРЗ. Для профилактики ОРЗ проводится дополнительная витаминизация рациона питания детей. Используется широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков.

## **Правильное питание дошкольника дома в выходные дни**

Первый прием пищи дети должны получать уже через 30-40 минут после подъема, Завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объему это около 400- 550г, включая напитки.

Завтрак может состоять из каши, творожной запеканки, омлета с зеленью (аминокислоты + фолиевая кислота), бутерброда с маслом и сыром, кофейного напитка с молоком, какао, чая с лимоном.

Между завтраком и обедом ребенок должен получать свежие фрукты или натуральный йогурт, кисломолочные продукты (снежок, кефир не менее 2,5% м.д.ж.)

Обед составляет 35% дневного рациона. Салат из свежих овощей с растительным маслом, квашеной капусты, супы, хлеб ржаной, пшеничный, компот из сухофруктов, свежих плодов или ягод.

Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не переел, 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 -180мл.

На полдник предложите на выбор: блины, оладьи, гарнир с рыбой/ котлетой, творожную запеканку, стакан кефира, напиток из плодов шиповника, кисель, фрукты.

Желательно исключить из обязательного детского питания сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

Ужин подайте ребенку не позже, чем за 1,5 часа до сна. Картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, сладкий чай.

Не забывайте о соблюдении питьевого режима. Ребенок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием. Использовать кипяченую воду при условии ее хранения не более 3-х часов.

### ***Уважаемые родители!***

***Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1 час до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты***

