

# Правильное питание детей 3 – 7 лет,

## *Консультация для родителей дошкольников.*

Детям этих возрастных групп свойственны высокая двигательная активность, сопровождающаяся большими тратами энергии, повышенный обмен веществ, совершенствование интеллектуальных способностей, развитие эмоциональной сферы, костно-мышечной системы, активизация роста в связи с усилением функции эндокринной железы – гипофиза.

В этом возрасте повышается выносливость к физическим нагрузкам. Вместе с тем следует иметь в виду, что в эти возрастные периоды усиливается взаимодействие ребенка с окружающим миром и сверстниками, что повышает вероятность заболевания инфекционными болезнями.

**При организации питания детей дошкольного возраста** нужно учитывать, что доля животного белка в рационах от общего количества белка должна составлять не менее 65%, Доля растительного жира от общего количества жиров в рационах детей указанных групп должна составлять около 30%. Доля сахара в процентах по калорийности – менее 10. Соотношение белков, жиров и углеводов соответственно 1:1:5, а соотношение кальция к фосфору и магнию – 1:1:0,2-0,25.

**Наиболее ценные и необходимые для организма детей продукты**, такие как молоко или жидкие кисломолочные продукты, мясо, рыба, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, зелень, фрукты, сливочное и растительные масла, должны обязательно использоваться ежедневно, а крупы и макаронные изделия, яйца, творог, сметана, сыр, фруктовые соки могут употребляться не каждый день, но обязательно должны быть включены в рацион в течение недели.

Важным условием здорового питания детей дошкольного возраста является соблюдение режима питания. Было установлено, что наилучшие показатели физического развития и работоспособности у детей дошкольного возраста наблюдается при питании 4-5 раз в день. При этом интервал между приемами пищи не должен превышать 4

часа, а отклонения от установленного времени приема пищи – не более 20-30 минут.

За столом дети во время обеда должны находиться не менее 25-30 минут, во время завтрака и ужина – не менее 20 минут, во время полдника – не менее 15 минут.

**Для детей дошкольного возраста по энергетической ценности и содержанию пищевых веществ, приемы пищи должны составлять:**

- завтрак – 25% от суточной потребности;
- обед – 35-40%;
- полдник – 10-15%;
- ужин – 20%.
- легкий ужин (кисломолочный продукт, например, кефир) – 5% – не позднее, чем за 1 час до сна.

**Если дошкольник рано приходит в детский сад, то утром дома ему можно дать бутерброд с сыром, стакан молока или горячий напиток – чай на цельном молоке, сок или фрукты (легкий витаминизированный завтрак).**

**При изготовлении блюд для детей указанных возрастов не должны использоваться острые приправы, острые соусы, специи и пряности, но допускается включать в блюда белые корни петрушки, сельдерея, пастернака, свежую зелень, изредка в качестве приправ свежие и сушеные грибы в очень небольшом количестве, а также лавровый лист, корицу и ваниль.**

**Для приготовления блюд и кулинарных изделий следует использовать йодированную соль.**

**Блюда, потребляемые детьми, не должны быть очень горячими. Температура первых блюд не должна быть выше 60°C, а вторых – 50°C.**

**Нужно помнить, что в промежутках между приемами пищи не следует давать детям сладости, печенье, булочки.**

**Хочется обратить внимание на тот факт, что летом дети больше проводят времени на воздухе, активнее двигаются, больше бегают, плавают, занимаются другими летними видами спорта, помогают с работой в саду, огороде и т.д. Поэтому летом потребность в энергии и пищевых веществах у них увеличивается, по сравнению с зимним**

периодом на 10-15%, что необходимо компенсировать большим потреблением кисломолочных напитков, свежих овощей, зелени, фруктов, ягод, бахчевых. Летом в жару обед и полдник можно поменять местами или ввести легкий второй завтрак (ягоды, фрукты, соки, кисломолочные напитки), а обед перенести на более позднее время, когда спадет жара.

Летом увеличивающуюся потребность в жидкости следует компенсировать отваром шиповника, овощными и не очень сладкими фруктовыми соками, другими напитками, богатыми витаминами и минеральными веществами.

**Если летом дети собрались на длительную экскурсию или в поход, то с собой не следует брать скоропортящиеся продукты – вареную колбасу, курицу, творог, творожную массу, сырки, так как их надо хранить в холодильнике, а не в рюкзаке.**

Лучший пищевой запас – сухие зерновые завтраки, мытые фрукты в чистом пакете, хлебобулочные изделия в упаковке, молоко стерилизованное, кисломолочные напитки, фруктовые и овощные соки в мелкой индивидуальной расфасовке, печенье, вафли, зефир, пастила, шоколад (злоупотреблять сладким не следует), мясные, рыбные, овощные консервы, прежде всего предназначенные для детского питания, емкостью не более 100-150 г, для разового потребления одним ребенком, плавленые сыры, сваренные вкрутую яйца, орехи без соли и сахара; бутерброды с сыром, срок хранения которых составляет не более 3-х часов, надо съедать в первую очередь.

Обязательно следует запастись кипяченой водой или питьевой водой в пластмассовых бутылках, предпочтительно не сладкой и не газированной.

В завершение хотелось бы дать **несколько общих советов по организации питания детей**, следование которым будет способствовать сохранению и приумножению их здоровья:

- с увеличением возраста ребенка, год от года следует расширять ассортимент продуктов суточного рациона. При этом важно не приучать детей к соленой, жирной пище и сладостям. Если ребенок с раннего детства привыкнет к малосоленой и малосладкой и нежирной пище, достаточному потреблению овощей и фруктов, молочных продуктов, то это войдет в привычку и в дальнейшем снизит

риск развития многих заболеваний (сердечно-сосудистых, ожирения, сахарного диабета II типа, кариеса и др.);

- помните, что если ваш ребенок-дошкольник ходит в детский сад, то ему следует обеспечить дома легкий утренний прием пищи – 1 стакан молока, 100 г фруктов или 1 стакан сока, а вечером – полноценный ужин и/или легкий ужин (стакан кисломолочного напитка) в зависимости от того, сколько часов ребенок проводит в детском саду;

- при недостатке в питании и организме детей витаминов и минеральных веществ необходимо включать в рационы, обогащенные этими микронутриентами пищевые продукты, поливитамино-минеральные препараты

- учите малышей правильно питаться – это залог их здоровья.

