 **Рацион**

 **питания дошкольника**



 ***«Здоровье – это всё,***

 ***но всё без здоровья – ничто».***

***(Сократа)***

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание. Рациональное питание – это необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития ребенка, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Питание для любого живого организма - это источник энергии, продуктов, участвующих в обмене веществ, пластического материала. Правильное в количественном и качественном отношении питание - важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета.

Недостаточное, избыточное и одностороннее питание ведёт к возникновению дистрофических состояний (гипо-, паратрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения), предрасполагает к инфекционным и другим болезням.

Любые дефекты питания в дошкольном возрасте могут напомнить о себе в старших возрастных периодах.

***Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:***

Во-первых, ***полноценным,*** содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых, ***разнообразным,*** состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, ***доброкачественным***- не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной. Следует ограничить потребление продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй.

В-четвертых, ***достаточным***  по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое

дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

***Рацион питания***

В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен ***включать все основные группы продуктов.***

Из мяса *предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку*. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.

Рекомендуемые сорта рыбы: т*реска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта.*Соленые рыбные деликатесы и консервы рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

Молоко и молочные продукты *занимают особое место в детском питании*. Это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина В2.

Фрукты, овощи, плодоовощные соки  содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Необходимы хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

*В то же время некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника.*

Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты

Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. *Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников***.**В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

Существует истина, которую должна знать каждая мать: не так важно, сколько съест ребенок, важнее — сколько он сможет усвоить! В связи с этим поговорим об организации самого процесса питания детей. Желание есть возникает тогда, когда человек успел поработать, подвигаться. К этому моменту начинают активизироваться желудочные ферменты, переваривающие пищу. Чем приятнее запах и вид пищи, тем больше активность ферментов в желудке и тем сильнее ощущение голода.

***Не добивайтесь аппетита принуждением!***

Стоит ли так бояться голода? Лучше пусть ребенок съест с аппетитом кусок хлеба, тщательно его пережевывая, чем под материнский крик — ранний завтрак, который вряд ли переварится. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Для того, чтобы у него был аппетит, нужна спокойная обстановка. Надо научить малыша медленно и спокойно жевать, еда должна быть для него удовольствием.

***Почему важно не спешить во время еды?***

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное — научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки — и травмирует их.

***Пустая тарелка — не всегда хорошо!***

Во время еды нельзя отвлекать ребенка игрушками, сказками и т.д. А если он отказывается от еды, то, может быть, он еще не голоден. Но мать хочет его накормить. Она ему читает в лучшем случае, а в худшем — сердится на него. А ребенок автоматически открывает рот, и туда ему вливается пища. Мать утешает себя тем, что тарелка опустела и ей кажется, что малыш будет сыт. А он не сыт. Он ничего не переварит. Он сделал первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

***Продукты питания***

Рациональное полноценное питание детей дошкольного возраста обеспечивается, как и у взрослого человека, широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения. Исключением являются жирные сорта мяса и птиц (гуси, утки), а также острые приправы (уксус, горчица, хрен, горький перец). Чем шире и разнообразнее набор продуктов, используемых при приготовлении пищи, тем полноценнее питание ребенка. Ценность продуктов животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, мясные изделия и субпродукты, рыба, яйца) состоит, прежде всего, в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а также целого ряда витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Ценность продуктов *растительного* происхождения состоит в их богатстве разнообразными углеводами (фруктоза, глюкоза, сахароза, крахмал, пектины, клетчатка), они являются важнейшим источником витаминов, особенно аскорбиновой кислоты (витамин С), рутина (витамин Р), бета-каротина, витамина Е и многих других полезных веществ. В них также содержатся растительные белки, которые в сочетании с белками животного происхождения дают наиболее благоприятные условия для их усвоения.

Среди продуктов *животного* происхождения важное место принадлежит молоку и молочным продуктам. Дети дошкольного возраста должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, в том числе кисломолочные (кефир, ацидофильное молоко, йогурт или др.), а также с учетом того молока, которое используется на приготовление каши или других молочных блюд. К *высокобелковым* молочным продуктам относятся: свежий творог, творожная паста, детские творожные сырки, а также твердые сыры, в том числе плавленые. Все молочные продукты также богаты жиром, легкоусвояемыми солями кальция и фосфора. Из молочных продуктов, богатых жиром, особенно полезны для детей сливки и сметана, которые могут использоваться для заправки супов и салатов, а также в качестве подливы к сырникам и вареникам. Творог, сливки, сметана и сыр, в отличие от молока и кисломолочных продуктов, которые должны ежедневно включаться в рацион детей, могут использоваться через один-два дня, но, соответственно, в большем количестве.

Для *мясных* блюд предпочтение отдается говядине и телятине, используется также мясо кур, цыплят, индейки, кролика, субпродукты — печень, язык, мозги; вполне допустимы и нежирная свинина, молодая нежирная баранина. Мясо и субпродукты являются ценнейшим источником не только белка, но и легкоусвояемого железа, а также ряда витаминов группы В. Очень полезным продуктом является *рыба.* Используйте нежирные сорта морских и речных рыб — судак, треска, хек, морской окунь. Белок рыб является полноценным и легкоусвояемым. В меню детей мясо или рыба включаются ежедневно. В течение недели ребенку можно готовить четыре-пять дней блюда из мяса и два-три дня — из рыбы. Если мясо и рыбы даются в один день, их порции уменьшают.

Большое значение в питании детей имеют *яйца,* так как они содержат много высокоусвояемых питательных веществ: белки усваиваются на 96-97 %, жиры — на 95 %. Желток яйца содержит комплекс жирорастворимых витаминов А, Д, Е и группы В, фосфатиды и различные минеральные вещества и микроэлементы. Однако, несмотря на полезность яиц, в пище ребенка злоупотреблять ими нельзя, так как они способны вызывать аллергические реакции. Яйца используют только в круто сваренном виде или в виде различных блюд (омлет с молоком или свежими овощами, салаты с яйцом, сырники и т. д.).

Из *жировых* продуктов рекомендуются сливочное и растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое). Сливочное масло является ценным источником витамина А, а растительные масла — витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот (которых мало в сливочном масле). Поэтому все масла лучше использовать в натуральном виде (а не для жаренья): сливочное — в бутербродах и готовых блюдах (каша, пюре), растительные — в винегретах, салатах, готовых овощных блюдах.

*Хлеб и хлебобулочные* изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка. Белка в нем содержится значительно меньше, чем углеводов. Наиболее полезен хлеб из ржаной муки и пшеничной грубого помола, так как он богаче белком, витаминами группы В и пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника. Кроме хлеба, детям рекомендуются и другие хлебобулочные изделия: бублики, баранки, сушки, сухари.

*Крупы и макаронные изделия* также являются основным источником углеводов и меньше — белков. В питании детей трех-четырехлетнего возраста используются рис, гречка, овсяная и манная крупы. Каши можно готовить с молоком и без молока, с добавкой овощей или фруктов. Например, очень полезна и вкусна овсяная каша с яблоком, с изюмом или бананом, рисовая каша с тыквой или морковью, гречневая каша с яблоком.

*Бобовые* растения (горох, фасоль, соя, бобы) — высокобелковые продукты, но они мало используются в детском питании из-за наличия в их составе, так называемых, антиалиментарных факторов, вызывающих пищеварительный дискомфорт — вздутие кишок, урчание, изжогу. Но, благодаря, современной технологии обработки методом предварительного проращивания зерна из солода, гороха или сои, изготавливаются новые продукты для детского питания с хорошими вкусовыми и пищевыми свойствами. К ним относятся продукты экструзии в виде сухих завтраков и кондитерских изделий (печенье «Котигорошко», кексы и др.). Эти продукты обладают антиаллергенными свойствами и могут заменить те продукты животного происхождения, к которым чаще всего возникает аллергия.

*Сахар и кондитерские* изделия обязательно входят в рацион детей, рекомендуется давать печенье, вафли, пастилу, мармелад, фруктовую карамель, варенье, джем, повидло и мед, если ребенок переносит его. Шоколад и шоколадные конфеты повышают возбудимость нервной системы, могут вызывать аллергию, поэтому давать часто их детям не следует. Нельзя давать на ночь детям сладости, так как кислота, образующаяся в полости рта после сладостей, способствует кариесу зубов.

*Фрукты, ягоды, овощи и зелень* являются обязательной составной частью детского питания. Они являются незаменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), витамина Е, легкоусвояемых углеводов — глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон, минералов и микроэлементов. В питании детей полезно использовать все сезонные фрукты, ягоды, овощи и

зелень в натуральном виде, а также в виде соков и пюре, в зимнее время можно давать наряду с натуральными плодами консервированные соки и пюре, компоты и другие заготовки. В рационах ежедневно надо предусматривать салаты из свежих овощей: капусты, моркови, зеленого лука, огурцов, помидор и др. к мясным и рыбным блюдам в качестве гарнира, отдавать предпочтение не макаронным и крупяным изделиям, а овощам в виде отварного картофеля или пюре (картофельное, свекольное, морковное), тушеной капусты, зеленого горошка и т.п. Мясо с овощным гарниром усваивается лучше.

***Питьевой режим***

В связи с естественными потерями воды через почки, кожу и с выдыхаемым воздухом, баланс воды в организме должен постоянно восполняться за счет жидкости, содержащейся в пище, и питья свободной жидкости — воды, чая, морса и других напитков. Особенно увеличиваются потери воды при физической нагрузке и в жаркое время года. У детей, в связи с их высокой подвижностью, потери воды весьма ощутимы, поэтому детей нельзя ограничивать в питье. Но компенсировать недостаток жидкости сладкими компотами, соками, напитками не следует, так как это приводит к угнетению аппетита. Нельзя также давать много пить воды во время приема пищи. Заполняя емкость желудка и разбавляя пищеварительные соки, она способствует снижению аппетита и нарушению процессов пищеварения. В интервалах между приемами пищи вода должна быть доступна для детей. Обычно дают свежекипяченую воду, остуженную до комнатной температуры, столовую минеральную воду без газа или слабо заваренный чай. Можно также рекомендовать быстрорастворимые чаи из экстрактов трав — фенхеля или ромашки, которые способствуют улучшению деятельности кишечника и обладают успокоительным действием.

***Советы специалистов***

1. Подавать личный пример. Важно не только кормить ребенка полезной пищей, но и потреблять, готовить ее вместе с ним.
2. Не заставлять насильно есть. Все дети отличаются друг от друга по скорости обмена веществ и усвоению полезных элементов: одному для насыщения достаточно съесть столовую ложку каши, а другому не хватит одной стандартной порции. Нормы потребления пищи – условные показатели, на которые родителям ориентироваться не следует.
3. Дать малышу свободу выбора. Родители должны позволить чаду кушать самостоятельно, если он хочет того сам.
4. Расширять вкусовой кругозор. В рацион детей постепенно вводят новые продукты, которые разрешены по возрасту. Не стоит полностью исключать блюдо из меню ребенка, если он отказался от него несколько раз. Возможно, в будущем ему придется по вкусу нелюбимый ранее продукт.
5. Снизить количество потребляемых простых углеводов. Специалисты считают, что фруктоза, глюкоза и сахароза, потребляемые в чрезмерных количествах, – основная причина сахарного диабета, гормональных расстройств и лишнего веса у детей.

***Организация правильного питания для детей*** –

***залог их здоровья в будущем.***