

Мама кормит правильно?

Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций, формирования вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирования принципов правильного питания.

Программирование здоровья ребенка, в том числе правильного питания – это, овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни. Уже в дошкольном возрасте у ребенка должно быть сформировано представление о том, что ***ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин***. Другая задача – сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ребенку нравились разные продукты и блюда. Надо помочь ему понять, что ***вкусная еда не всегда полезна***. У детей также необходимо сформировать представление о том, ***какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно***.

В данном возрасте можно начать обучение ребенка основам **безопасности питания**, которую обеспечивают три условия:

- ***соблюдение правил личной гигиены,***
- ***умение различать свежие и несвежие продукты (по запаху и цвету; если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя),***
- ***осторожное обращение с новыми продуктами (употребление в небольших количествах и только в присутствии и с разрешения взрослого).***

Очень важно формировать у ребенка положительное отношение к приему пищи, который ***должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом***. Во время приема пищи полезно обсудить с ребенком, как пища вкусно приготовлена, чем полезна и как красива. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должны превышать 3,5 часа. Завтрак должен обеспечивать 20-25%, обед – 35-40%, полдник – 15%, ужин – 20-25% суточной потребности в пищевых веществах. Ужин рекомендуется за 1,5-2 часа до сна. Оптимальным может быть также и пятиразовое питание. В случае посещения детьми детских дошкольных учреждений основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) ребенок получает именно там.

В **меню дошкольников** по сравнению с ранним возрастом включают уже более плотные блюда: тушеные овощи, рассыпчатые каши (гречневую, кукурузную, пшеничную, рисовую), отварной рис, плов, вареники, жаркое. Каши можно чередовать с отварными макаронами из твердых сортов пшеницы, оладьями. Яблоки, апельсины и другие фрукты необходимо использовать целиком с целью тренировки жевательного аппарата и укрепления корней зубов. На завтрак и ужин желательно готовить салаты из свежих овощей и фруктов.

В течение дня **дети должны получать** два овощных и одно крупяное блюдо. Следует учитывать сезонные особенности питания. В летнее время расход двигательной энергии увеличивается, дети больше бывают на свежем воздухе, суточная калорийность может быть повышена на 10% за счет сложных углеводов (рис, греча, горох, овсянка). В зимне-весенний период питание должно иметь белково-углеводную (к примеру, супы,

котлета с овощным гарниром и т.п.) и витаминную (фрукты) направленность, обогащено клетчаткой (овощи). Из сладостей допустимы зефир, пастила, карамель, сухие сорта печенья в самых скромных количествах.

Детям дошкольного возраста **не рекомендуются** копченые колбасы, закулочные консервы, жирные сорта говядины, баранины и свинины, шоколад и шоколадные конфеты, некоторые специи (черный перец, хрен, горчица). Эти продукты часто содержат аллергены, значительное количество соли и жира.

Учитывая незрелость иммунной системы, пищеварительных органов и жевательного аппарата детей дошкольного возраста, они нуждаются также в **особой кулинарной обработке** продуктов и блюд:

- без обжаривания,
- механическое щажение (приготовление мяса и птицы в виде котлет),
- отваривание и измельчение овощей,
- широкое использование различных видов пудингов и запеканок,
- исключение попадания в блюда из рыбы костей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания детей дошкольного возраста. Важно стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красиво оформлены, ароматны, а также готовились грамотно, безопасно и с учетом индивидуальных потребностей ребенка.

Уважаемые родители! Предлагаем вам прочитать статью «Дети и питание: пищевые привычки и здоровье» <https://школа.здоровое-питание.пф/journal/deti-i-pitanie-pishchevye-privychki-i-zdorove/>, подготовленный «Школой здорового питания» Роспотребнадзора в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья»

**РОДИТЕЛЯМ В ПОМОЩЬ:
ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА**

1 СТАРАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ МЕНЮ РЕБЕНКА МАКСИМАЛЬНО РАЗНООБРАЗНЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ	6 ГОТОВЬТЕ ПИЩУ В ЩАДЯЩЕМ РЕЖИМЕ - ВАРКА, ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ, ТУШЕНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ - ТАК СОХРАНЯЮТСЯ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА, ПИЩЕВАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ
2 ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЙТЕ В МЕНЮ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КРУПЫ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ХЛЕБ, РЫБУ И МЯСО	7 ПОМНИТЕ, ЧТОБЫ ПИЩА ХОРОШО УСВАИВАЛАСЬ, ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ, БЕЗОПАСНОЙ, ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО ПРИГОТОВЛЕННОЙ - ТАКУЮ ПИЩУ РЕБЕНОК СЪЕСТ С УДОВОЛЬСТВИЕМ
3 ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА РЕБЕНКА ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ТРАНС-ЖИРЫ, САХАР, СОЛЬ, УСИЛИТЕЛИ ВКУСА, ИСКУССТВЕННЫЕ КРАСИТЕЛИ И КОНСЕРВАНТЫ (ПИРОЖНЫЕ, МАЙОНЕЗ, ШОКОЛАД, ЛИМОНАДЫ, КОЛБАСА, ЧИПСЫ, СУХАРИКИ)	8 ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК СОБЛЮДАЛ РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ ПИЩИ - НЕ МЕНЕЕ 3,5-4 ЧАСОВ; МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ И ПРОМЕЖУТОЧНЫМИ - НЕ МЕНЕЕ 1,5 ЧАСОВ
4 СЛЕДИТЕ ЗА КАЛОРИЙНОСТЬЮ ПИТАНИЯ, ОНА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТРАТАМ РЕБЕНКА	9 ВЫРАБАТЫВАЙТЕ У РЕБЕНКА ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ: ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ, ЕСТЬ НЕСПЕШНО, НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ, НЕ КУШАТЬ НА ХОДУ; МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ
5 РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ И КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ	ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ПОЛНОЦЕННЫМ, РАЗНООБРАЗНЫМ, БЕЗОПАСНЫМ, СПОСОБСТВОВАТЬ РОСТУ И ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ

КУРС НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ОДНО ИЗ БАЗОВЫХ УСЛОВИЙ
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ,
ИХ ГАРМОНИЧНОГО РОСТА И
РАЗВИТИЯ