***Питание и здоровье детей дошкольного возраста***

**Полноценное питание** - существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста, развития, а также укрепление здоровья в детском возрасте.



***Что такое рациональное питание?***

***Рациональное питание*** - это питание, достаточное в количественном отношении, по качественному составу, покрывающее затраты организма ребёнка в пищевых веществах и энергии.

***Каким должно быть питание?***

-**безопасным -свежеприготовленным**

 **-вкусным -калорийным**

 **-разнообразным -регулярным**

***Пища должна служить источником положительных ощущений и приносить удовольствие!***

***Как организовать питание, чтобы ребёнок был здоровым?***

**-Установите режим питания ребёнка** с интервалами между приёмами пищи **в течение дня 3,5-4 часа**

**Завтрак-8.30; 2 Завтрак-10.30; Обед-12.30;**

**Полдник- 15.30; Ужин-18.30; 2 Ужин-21.00.**

***Обеспечьте разнообразный рацион питания с включением необходимого ассортимента продуктов:***

-**Обеспечьте разнообразный рацион**  питания с включением необходимого ассортимента продуктов: - ежедневно включайте в рацион молоко, кисломолочный напиток, мясо, картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупу, масло сливочное и растительное, сахар, соль;-  2-3 раза в неделю включайте – творог, сметану, птицу, сыр, яйцо, сок.

-**Ориентируйтесь на физиологические потребности** детей дошкольного возраста в основных пищевых веществах и энергии, в витаминах и микронутриентах (в сутки) с учетом возраста детей: в молоке - до 450гр., в мясе – до 80гр., в т.ч. 50% за счет птицы; в рыбе – до 37гр.; в овощах – до 260гр.; во фруктах – до 100гр.; в соках – до 100гр.; в яйце – до 1 шт. в день. –

**Имейте в виду!!!**

**-**рацион питания детей должен содержать достаточное количество пищевых волокон, которые содержатся в злаках, овощах и фруктах;  молока и молочных продуктов – источниках кальция;- ребенок ежедневно нуждается в хлебе - в пшеничном (80гр.) и в ржаном (50гр);- один раз в неделю целесообразно включать в меню бобовые;- рекомендуется приготовление компота из сухофруктов, напитка из шиповника, салата из квашеной капусты - источниках витамина **С;**

**-Соблюдайте принципы рационального питания:** **-**адекватная  энергетическая ценность рациона, соответствующая энерготратам  детей;-   сбалансированность рациона по минеральному составу и витаминам;-  режим питания с сохранением равномерных интервалов между приемами пищи;*-*щадящее питание*с*использованием различных способов кулинарной  обработки, исключающих жарку (варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пар;- технологическая  и  кулинарная обработка продуктов и блюд*,*сохраняющая высокие вкусовые качества и пищевую ценность;*-*учет индивидуальных особенностей детей.

**-Формируйте блюда по приемам пищи с учетом суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии, которая должна составлять 1560 - 1963 ккал:**

- завтрак - ***20-25%*** от суточной калорийности: горячее блюдо, бутерброд, горячий напиток;-  II завтрак***-      5%*** от суточной калорийности:  фрукты;-   обед -   **30-35%** от суточной калорийности - закуска  (овощи, сельдь),  первое блюдо, второе блюдо (блюдо из мяса, птицы и гарнир), третье блюдо – напиток (компот или кисель);-  полдник - **10-15%** от суточной калорийности - напиток (молоко, кефир, сок, чай) и булочное или кондитерское изделие;-  ужин -   **20-25%** от суточной калорийности: рыбное, мясное, овощное, творожное блюдо и горячий напиток;-  II ужин -     **до 5%** от суточной калорийности:  кисломолочный напиток.

 -**Обратите внимание на особенности питания детей**:- **суммарный объем блюд** **по приемам пищи должен составлять**

-для детей 1- 3года: на завтрак 350-450гр., на обед –450-550гр., на полдник – 200-350гр., на 2ужин – 400-500гр.;для детей 3 - 7лет: на завтрак 400-550гр., на обед – 600-800гр., на полдник – 250-350гр., на ужин – 450-600гр;

- **каждый ребенок должен получать в 4 раза больше углеводов, чем белков и жиров,**т.е. наиболее благоприятное соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4;

- **сочетаемость продуктов и блюд**- одно их условий правильного составления меню;- **необходимо исключить продукты и блюда, способные оказывать раздражающее** действие на слизистую органов пищеварения;- нецелесообразно в рационе питания детей повторение блюд в течение дня, на протяжении 3-х дней;

**-не допускается использовать в питании детей следующие продукты:**молоко не пастеризованное**,**мясо и яйца водоплавающих птиц, маргарин, грибы, квас, газированные напитки, первые и вторые блюда на основе сухих концентратов быстрого приготовления, карамель, майонезы, кетчупы, уксус, горчица, хрен, перец острый, маринованные  овощи и фрукты с уксусом, кофе натуральный.

**Помните!**

**Организуя рациональное, сбалансированное питание детей Вы создаете оптимальные условия для их развития и укрепления здоровья.**

**Здоровый ребенок – здоровая нация!**