

Что нужно знать о питании детей-дошкольников?

*Попова А.И.,
заведующий МБДОУ д/с № 9*

Пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности. Особенно велика роль питания в детском возрасте. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием. Все это требует поступления в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

Детям дошкольного возраста свойственны высокая двигательная активность, большая трата энергии. В детском возрасте формируется пищевой стереотип, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека. Пищевыми веществами, снабжающие организм энергией являются белки, жиры, углеводы.

Белки - основной пластический материал для построения тканей и клеток. Потребность в белке у дошкольников выше, чем у взрослого, однако не следует полагать, что чем больше белка получит ребенок, тем лучше. Особую ценность имеют белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, молоке, твороге.

Для ребенка раннего возраста особенно ценны белки молочных продуктов.

Жиры - являются одной из важных составных частей клетки. Они обеспечивают основные энергетические траты организма. Большое значение для нормального развития ребенка имеют растительные жиры. Недостаток жира в рационе отрицательно сказывается на его росте и развитии. Вреден и избыток жира.

Углеводы - являются основным энергетическим материалом. При недостаточном поступлении углеводов с пищей ухудшаются процессы пищеварения. Наибольшее количество углеводов содержится в хлебе, кашах, картофеле, фруктах, мучных изделиях.

Минеральные вещества - поддерживают и регулируют жизненно важные процессы организма. Они входят в состав всех клеток и тканей организма. Особенно важны минеральные вещества: *кальций, фосфор, железо, магний.*

Недостаток кальция в организме приводит к заболеванию рахитом, повышает ломкость костей.

Фосфор необходим для развития костной ткани. Наиболее богаты фосфором и кальцием яйца, мясо, рыба, сыр, овсяная и гречневая крупа, картофель, капуста все молочные продукты.

Витамины имеют большое значение в питании ребенка. Они повышают сопротивляемость организма, связаны с процессами роста и

развития. Потребность дошкольников в витаминах значительно выше, чем у взрослых.

Рационально составленное меню в детском саду обеспечивает потребность детей в основных пищевых веществах. На завтрак, как и на ужин, детям дают различные молочные каши, овощные блюда, кофе, чай, молоко, кефир. На обед - салат из овощей, мясной или рыбный суп, второе блюдо мясное (или рыбное) с гарниром, 3 блюдо - соки или компот.

Важное значение имеет строгое выполнение режима питания. Часы приема пищи должны строго соблюдаться. Не нужно давать детям сладости между приемами пищи, это нарушает аппетит.

Домашнее питание должно дополнять рацион дошкольного учреждения. Для этого в группах ежедневно вывешиваются меню, а дома на ужин рекомендуется блюда и продукты, которых ребенок не получал в детском саду.

Важно утром перед уходом в детский сад дома ребенка не кормить, так как это нарушает режим питания, снижает аппетит, и, уж совсем недопустимо, отправлять ребенка в группу со сладостями.

Не следует кормить малыша насильно, развлекать его во время кормления. Детям с плохим аппетитом можно во время еды давать пить воды или соки. Важно создать хорошее настроение во время приема пищи, хвалить ребенка, если он хорошо покушал.

При правильной организации питания у ребенка наблюдается хороший аппетит, активное поведение, радостное состояние, физическое и нервно-психическое развитие соответствует возрасту, заболеваемость низкая.

К признакам недостаточности питания относятся изменения в поведении ребенка: утомляемость, возбудимость, плаксивость, нервность, снижение массы тела, а в более тяжелых случаях задержка роста. Дети с плохим аппетитом чаще болеют.