

## **Консультация для родителей**

### **Тема «Организация здорового питания дошкольников»**

Разговор о питании детей - дело серьезное, и вести его можно бесконечно. Давайте только подумаем вместе о рациональной организации питания дома и в детском саду. Известно, что важнейшим фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития детей, является полноценное в количественном и качественном отношении питание. С позиции современной науки о питании необходимо соблюдение следующих условий.

1. Ребенок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины).
2. Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания.
3. Питание должно опережать все процессы роста и развития организма ребенка, другими словами, подрастая, ребенок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин. Практически во всех регионах страны в последние годы отмечается заболеваемость детей, обусловленная неправильным питанием, это хронические заболевания органов пищеварения, эндокринной и костно-мышечной систем, анемия, ожирение и сахарный диабет. Более чем у 60% детей отмечается дефицит витаминов и минеральных веществ. Как же обеспечить здоровое питание детей в детском саду и дома?

Взрослый человек имеет право решать, что ему есть: колбасу или свиную отбивную, салат из одуванчиков или пиццу. Но как же дети? Полезно ли для ребенка, если из его рациона исключают творог, молоко, мясо? Врачи дают однозначный ответ- нет! Потребность детей 3-6 лет в основных пищевых веществах и энергии существенно выше, чем у детей раннего возраста. Суточная потребность в энергии должна удовлетворяться за счет белков на 14%, жиров на 25-35%, углеводов на 55-60%. Наиболее высокую потребность дошкольники испытывают в белке. Белки в питании детей нельзя заменить никакими другими веществами. Неполноценное белковое питание приводит к задержке физического развития, нарушению развития костно-мышечной системы, страдает и нервная система. Жиры- один из основных источников энергии. Жирные кислоты почти не образуются в организме и должны

вводиться с пищей. Содержание углеводов в суточном наборе продуктов должно быть примерно в 4 раза больше количества белка и жира. При недостаточном поступлении углеводов с пищей нарушается усвояемость пищевых веществ, ухудшаются процессы пищеварения. Вместе с тем, избыточное их количество- фактор риска развития аллергических реакций и лишнего веса.

Очень важно правильно распределить суточный набор продуктов. Богатые белком мясо, рыбу, яйцо, птицу целесообразно давать детям в первую половину дня, молочно-растительные блюда- вечером. При этом, одни продукты (молоко, мясо, хлеб, масло, крупы, овощи, фрукты, сахар) включают ежедневно, другие (сыр, творог, сметана, яйцо, рыба) через день. В рационе ежедневно должно присутствовать не менее двух овощных блюд и одно мучное. Очень часто дети отказываются от каш. В этом случае можно предложить каши с овощами или фруктами. Они не только более привлекательны, но и более полезны. Существенная роль в детском питании отводится овощным и фруктовым салатам. В рацион широко следует включать- петрушку, укроп, лук. Это чрезвычайно полезно и, кроме того, улучшает вкус блюда.

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в группах. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому.

Качественная пища и правильная организация питания, т. е. культура еды, оказывают непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма. Никто не отрицает, что питаться правильно для маленького ребенка очень полезно. Но также важно научиться получать удовольствие от пищи, церемонии ее приема. Правильное отношение к еде, как и ЗОЖ, начинается с детства. Все это зависит от взрослых, которые окружают малыша. Правильная и красивая сервировка стола создает у детей аппетит и доброжелательный настрой. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает уверенность в себе, приобщает ребенка к миру взрослых культурных людей.