. **Питание дошкольников**

**Питание ребенка дома и в детском саду**

Питание детей 3-7 лет должно быть организованно таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма.

Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

**.** Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.

**.**Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов

**.**Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.

**.**Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.

Энергетическая «ёмкость» пищи измеряется в калориях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **3года** | **4-6лет** | **7лет** |
| **Энергия, ккал** | **1540** | **1970** | **2350** |
| **Белки, г** | **53** | **68** | **77** |
| **Жиры ,г** | **53** | **68** | **79** |
| **Углеводы, г** | **212** | **272** | **335** |

***Белки***

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи(растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но снижает устойчивость к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.

Для того. чтобы белки хорошо усваивались и наиболее полно использовались клетками и тканями организма, необходимо не только достаточное количество белков, но и правильное соотношение их с количеством углеводов и жиров. Наиболее благоприятным сочетанием является 1г белка на 1г жира и 4г углеводов.

Жиры

Источники жиров – это масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты(сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др. Повышенное потребление продуктов с высоким содержанием жиров нежелательно.

Углеводы

Источники углеводов – это сахар, все сладкое, в том числе фрукты, кондитерские изделия, далее- овощи хлеб, крупы, молочный сахар содержащийся в молоке. Роль углеводов особенно важна из-за большой подвижности и физической активности детей. Большая работа мышц требует больших энергетических затрат, богатой углеводами пищи.

Минеральные соли и микроэлементы

Минеральные соли играют важную роль в обмене воды в организме, регуляции активности многих ферментов. Минеральные вещества делят на две группы в зависимости от содержания в организме: макроэлементы или минеральные соли(натрий, кальций, калий, фосфор, магний, хлорид, сульфаты и др.) и микроэлементы (железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и др.) Содержание макроэлементов в организме может составлять до 1кг. Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов.

Таблица среднесуточной нормы физиологической потребности организма в основных микро – и макроэлементов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название | Функции | Источник (продукты, содержащие элемент) | Суточная норма для детей 3 -7 лет |
| Кальций | Формирование костей и зубов. системы свертывания крови, процессы мышечного сокращения и нервного возбуждения. Нормальная работа сердца. | Молоко, кефир, ряженка, йогурт, сыр, творог. | 800-1100мг |
| Фосфор | Участвует в построении костной ткани, процессах хранения и передачи наследственной информации, превращения энергии пищевых веществ в энергию химических связей в организме.  Поддерживать кислотно- основное равновесие в крови. | Рыба, мясо, сыр, творог, крупы, зернобобовые. | 800-1650мг |
| Магний | Синтез белка нуклеиновых кислот, регуляция энергетического и углеводного- фосфорного обмена. | Гречневая. овсяная крупа, пшено, зеленый горошек, морковь, свекла, салат, петрушка. | 150-250мг |
| Натрий и Калий | Создают условия для возникновения и проведения нервного импульса, мышечных сокращений и других физиологических процессов в клетке. | Поваренная соль – натрий.  Мясо, рыба, крупы, картофель, изюм, какао, шоколад-калий. | Точно не установлена |
| Железо | Составная часть гемоглобина, перенос кислорода кровью. | Мясо, рыба, яйцо, печень, почки, зернобобовые, пшено, гречка.  Айва, инжир, кизил, персики, черника, шиповник, яблоко. | 10-12мг |
| Медь | Необходима для нормального кроветворения и метаболизма белков соединительной ткани. | Говяжья печень, морепродукты бобовые, гречневая и овсяная крупа, макароны. | 1-2мг |
| Йод | Участвует в построении гормона щитовидной железы, обеспечивает физическое и психическое развитие, регулирует состояние центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и печени. | Морепродукты(морская рыба, морская капуста, морские водоросли), йодированная соль. | 0,06-010мг |
| Цинк | Необходимым для нормального роста, развития и полового созревания.  Поддержание нормального иммунитета, чувства вкуса и обоняния, заживление ран, усвоение витамина А. | Мясо рыба, яйца, сыр, гречневая и овсяная крупа. | 5-10мг |

# *Витамины*

Для правильного роста и развития ребенка необходима пища, богатая витаминами. Витамины – это органические вещества с высокой биологической активностью. Они не синтезируются организмом человека или синтезируютя в недостаточном количестве, поэтому должны поступать в организм с пищей. Витамины относятся к незаменимым фактором питания. Содержание витаминов в продуктах гораздо ниже, чем белков, жиров и углеводов, потому постоянный контроль над достаточным содержанием каждого витамина в повседневном рационе ребенка необходим.

В отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не могут служить строительным материалом для обновления и образования тканей и органов человеческого тела, не могут служить источником энергии. Но они являются эффективным природным регулятором физиологических и биохимических процессов, обеспечивающих протекание большинства жизненно важных функций организма, работы его органов и систем.

***Таблица среднесуточной нормы физиологической потребности организма в основных витаминах***

(в таблице указаны основные, наиболее важные для детского организма витамины и их суточная норма для детей 3(первая цифра) и 7 лет (вторая цифра).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название | Функция | Продукты, содержащие  витамин | Суточная норма для детей 3-7 лет |
| Витамины группы В | | | |
| В1 | Необходим для нормального функционирования нервной системы, сердечной и скелетных мышц, органов желудочно-кишечного тракта. Участвует в углеводном обмене. | Хлеб из муки грубого помола, крупы, зернобобовые(горох, фасоль, соя), печень и другие субпродукты, дрожи, мясо. | 0,8 – 1,0мг |
| В2 | Поддерживает нормальные свойства кожи, слизистых оболочек, нормальное зрение и кроветворение. | Молоко и молочные продукты(сыр, творог), яйца, мясо(говядина, телятина, птица, печень) крупы, хлеб. | 0,9-1,2мг |
| В6 | Поддерживает нормальные свойства кожи, работу нервной системы, кроветворение. | Пшеничная мука, пшено ,печень, мясо, рыба, картофель, морковь, капуста. | 0,9-1,3мг |
| В12 | Поддерживает кроветворение и нормальную работу нервной системы. | Мясо, рыба, субпродукты, яичный желток продукты моря, сыр. | 1-1,5мкг |
|  | | | |
| РР(ниацин) | Функционирование нервной, пищеварительной систем, поддержание нормальных свойств кожи. | Гречневая, рисовая крупа, мука грубого помола, бобовые, мясо, печень, почки, рыба, сушеные грибы. | 10-13мг |
| Фолиевая  кислота | Кроветворение, рост развитие организма, синтез белка и нуклеиновых кислот, предотвращение ожирения печени. | Мука грубого помола, гречневая и овсяная крупа, пшено, фасоль, цветная капуста, зеленый лук, печень, творог, сыр. | 100-200мкг |
| С | Регенерация и заживление тканей, поддержание устойчивости к инфекциям и действию ядов.  Кроветворение, проницаемость кровеносных сосудов. | Плоды и овощи: шиповник, черная смородина, сладкий перец, укроп, петрушка, картофель. капуста, цветная капуста, рябина, яблоки, цитрусовые. | 45-60мг |
| А (ретинол, ретиналь, ретиноевая кислота) | Необходима для нормального роста, развития клеток, тканей и органов, нормальной зрительной и половой функции, обеспечение нормальных свойств кожи. | Печень морских животных и рыб, печень, сливочное масло, сливки, сметана, сыр, творог, яйца, морковь, томаты, абрикосы, зеленый лук, салат, шпинат. | 450-500мкг |
| Д | Участвует в процессах обмена кальция и фосфора, ускоряет процесс всасывания кальция, увеличивает его концентрацию в крови, обеспечивает отложение в костях | Сливочное масло, куриные яйца, печень, жир из печени рыб и морских животных. | 10-2.5 мкг |
| Е | Антиоксидант, поддерживает работу клеток и субклеточных структур. | Подсолнечное, кукурузное, соевое масло, крупы, яйца. | 5-10мг |

***Организация питания. Режим. Примерное меню***

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 прием пищи. Причем 3 из них должны обязательно включить горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника15%, ужина20%.

Чтобы обеспечить разнообразие блюд и правильное их чередование, меню желательно составлять сразу на несколько дней вперед, еще лучше- на целую неделю. Если молоко и молочные продукты должны входить в рацион питания ребенка ежедневно, то на завтрак, обед и ужин первые и вторые блюда желательно повторить не чаще, чем через 2-3 дня. Это также позволяет поддержать у дошкольника хороший аппетит. Следует избегать одностороннего питания –преимущественно мучного и молочного: у ребенка может возникнуть витаминная недостаточность даже в летне-осенний период.

Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получить следующие продукты:

**.**молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты-600мл,

**.**творог -50г,

**.**сметана – 10г.

**.**твердый сыр -10г,

**.**масло сливочное -20-30г (в каши и на бутерброды),

**.**обязательно растительное масло -10г(лучше в салаты, винегреты),

**.**мясо-120-140г,

**.** рыба -80-100г,

**.** яйцо -1шт,

**.** сахар(с учетом кондитерских изделий) -60-70г,

**.** пшеничный хлеб -80-100г,

**.** крупы, макаронные изделия -60г,

**.** картофель -150-200г,

**.** различные овощи -300г,

**.** фрукты и ягоды -200г.

Полдник и ужин должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда. Но если у ребенка снижен аппетит, можно увеличить во время ужина не количество конкретного блюда а его калорийность: пусть ужин будет более плотным, чем обед.

На завтрак хорошо горячий напиток (кипяченое молоко, чай), которому предшествует любое горячее блюдо, не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление.

Во время обеда обязательно накормить ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.

Детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Дошкольник может потреблять их сырыми или в виде приготовленных на их основе блюд. Салаты лучше предложить перед первыми и вторыми блюдами, так как они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков и улучшают аппетит. Если вы дадите салат и на завтрак, и на обед, и на ужин, будет особенно хорошо. Свежие фрукты идеально подходят для полдника. А вот в промежутками между едой их лучше ребенку не предлагать, особенно сладкие.

Яйца полезны для дошколят. Ведь в них содержится много витаминов А и Д, фосфора, кальция, железа. В сыром виде давать яйца не следует, поскольку существует вероятность заражения сальмонеллезом.

У шестилетнего ребенка электролитный обмен еще неустойчив, поэтому излишнее поступление воды в его организм создает дополнительную нагрузку на сердце и почки. Суточная потребность дошкольника в воде составляет в среднем 60мл на 1 кг веса. Некоторые дети в жаркие летние дни очень много пьют. Но чтобы утолить жажду, не обязательно употреблять много жидкости. Важно научить малыша пить понемногу и маленькими глоточками. Можно просто ограничить полосканием рта холодной водой.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
| Понедельник | Каша гречневая с молоком  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом и сыром | Салат  Щи со сметаной  Тефтели с макаронами  Компот из сухофруктов  хлеб | Кефир  Печенье  Яблоко | Морковно-яблочная запеканка  Чай с молоком  Хлеб |
| Вторник | Сельдь с рубленым яйцом  Пюре картофельное  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом | Салат витаминный  Суп овощной  Жаркое по-домашнему  Кисель из яблок  хлеб | Молоко  Пряники  Яблоко | Творожная запеканка  Чай с молоком  Хлеб |
| Среда | Каша рисовая молочная  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом и сыром | Салат свекольно-яблочный  Суп крестьянский  Котлета мясная  Пюре картофельное  Кисель молочный | Йогурт  Печенье  Яблоко | Омлет  Капуста тушеная  Чай  Хлеб |
| Четверг | Макароны с тертым сыром  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом | Салат из зеленого горошка  Свекольник  Гуляш с гречневой кашей  Компот из сухофруктов | Чай  Ватрушки с творогом  Яблоко | Рагу овощное  Яйцо вареное  Молоко  Хлеб |
| Пятница | Каша геркулесовая молочная  Яйцо вареное  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом | Салат морковно-яблочный  Борщ со сметаной  Биточки рыбные  Картофель отварной  Кисель | Ряженка  Вафли  Фрукты | Сырники творожные со сметаной  Чай с молоком  Хлеб |

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, используя наши рекомендации.