****

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 327»**

 660036, г. Красноярск, ул. Академгородок , 66 «а», e-mail: dou327@ mailkrsk.ru т. 200-25-30

**Рекомендации для родителей**

 **по питанию**

**Составила:**

Инструктор по ФК

Киричек А.А.

Красноярск, 2024 г.

**Основной принцип питания детей**

 Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами алиментарной природы. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОУ.

Уважаемые родители! Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты.

Говоря об организации питания детей в дошкольных ДОУ, следует остановиться на особенностях питания ребенка в период адаптации к учреждению.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал.

В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитатель кормит его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу.

Нередко дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения острых респираторных заболеваний, и вновь поступившие дети заболевают в первую очередь. Для профилактики острой инфекционной заболеваемости проводится дополнительная витаминизация рациона питания детей. Целесообразно в этот период введение поливитаминов в течение достаточно длительного времени (до 4-6 месяцев).

**Рекомендации по питанию детей дошкольного возраста**

   Рациональное питание – важный фактор, обеспечивающий жизнь, здоровье и гармоническое развитие ребенка. Процессы роста и развития могут быть обеспечены при получении детьми пищи в соответствии с их возрастными потребностями. Рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое развитие и повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

     Важным компонентом питания являются – белки. При недостатке белка происходит отставание массы и роста ребенка, задержка развития, снижается устойчивость к инфекциям, повышается восприимчивость к респираторным заболеваниям.

     Полноценными белками животного происхождения богаты: мясо, яйца, молоко, сыр, творог. Из растительных продуктов: пшеница, бобовые, крупы, картофель.

     Жиры – необходимый источник энергии, способствует выработке иммунитета, всасыванию витаминов. Содержатся в подсолнечном, оливковом масле. Растительные жиры должны быть включены в рацион питания.

     Углеводы – источник энергии, способствует утилизации организмом белков и жиров, входят в состав клеток и тканей. Содержатся в сахаре, меде, ягодах, фруктах, крупах, овощах.

    Организму так же необходимы витамины D, А, В, С и др.

    На втором году жизни детей меню должно быть разнообразным. Крупы давать в виде каши, запеканок, оладий; овощи вареные и тушеные; нарезанные, мясные и рыбные блюда в виде котлет, фрикаделек; в возрасте 2-3 лет мясо можно давать нарезанное кусочками. Набор продуктов должен быть разнообразным. Суточное количество молока – 500 мл.

   В рацион детей следует включать кур, печень, говядину. Рыба любая – освобождается от костей. Сельдь в виде паштета, форшмака. В детском питании употреблять овощи, фрукты, ягоды. Включать огородную зелень (лук, укроп, шпинат, щавель, салат).

Углеводов должны получать в 4 раза больше, чем жиров и белков.

   Режим питания трехразовый. При кормлении все внимание сосредоточить на еде. Блюда должны быть свеже приготовленными, вкусными, из доброкачественных продуктов.

   Прием пищи является воспитательным моментом, у детей воспитываются культурно - гигиенические навыки. Питание, как и все методы педагогического воспитания, требуют особого подхода к каждому ребенку.

Не рекомендуется детям:

-                        мясо жирных сортов (свинина, баранина, мясо утки, гуся);

-                        консервированные продукты;

-                        употреблять без термической обработки колбасы, творог, сметаны;

-                        газированные напитки, майонез, горчица, хрен, кулинарные жиры.

-                        Чипсы, жевательная резинка, "кириешки".

**Влияние питания на здоровье**

 Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

 Если говорить об отношении к еде с точки зрения здоровья, то надо отметить, что такое рациональное питание, разнообразное питание и в чем состоит его режим. Соблюдая нехитрые правила, можно сохранить здоровье, на что следует обратить внимание детей.

 Здоровое питание включает в себя еще один принцип – умение правильно приготовить пищу. Таки образом, все, о чем говорили выше, укладывается в понятие:

разнообразное питание, богатое всеми основными питательными веществами;

прием пищи не менее 3 –4 раз в день;

умеренное употребление пищи;

ужин не позднее 19 – 20 часов;

правильная кулинарная обработка продуктов.

В этой работе много проблем. Прежде всего очень трудно преодолеть стереотип в мышлении и поведении не только детей, но и взрослых, что здоровье – это дело не только государственное, но и личное. Главная ценность жизни – здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам обязан поддерживать его.

Если говорить о правильном питании, то это предусматривает:

- приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье, а предупредить его нарушение – формирование духовно – нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия).

- развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни – воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда).

Целостность означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье.

Современное питание по данным обследования потребление избыточного количества жира, нам не хватает большинства витаминов, микроэлементов, пищевых волокон, незаменимых жировых клеток, содержащихся в растительных маслах и в морепродуктах. Выявляемые нарушения в значительной степени влияющие на состояние здоровья, связаны как социально – экономическими условиями, так и привычками, и традициями в питании населения, существенную роль играет и низкий уровень образования населения в области здорового питания.