



Рекомендации по организации здорового питания детей

Для детей раннего и дошкольного возраста большое значение в формировании здоровья, функциональных возможностей, развития когнитивных функций имеет **здоровое питание**.

Дошкольный возраст характеризуется интенсивными процессами роста и развития, периодом совершенствования функций многих органов и систем, в т.ч. нервной системы, интенсивными процессами обмена веществ, развитием моторных навыков и функций. Дети уверенно с удовольствием обучаются, бегают, любят подвижные и ролевые игры, впечатлительны, эмоциональны и любознательны, что позволяет успешно в игровой форме вырабатывать и закреплять необходимые навыки здорового образа жизни и питания.

Начиная с трехлетнего возраста у ребенка совместными усилиями родителей и детского сада необходимо вырабатывать навыки соблюдения **правил личной гигиены и культуры питания**, формируя осознание правил на уровне выработки условных рефлексов, как обязательных к исполнению правил.

Основные правила:

- 1) Ребенка нужно научить правильно мыть руки.
- 2) Выработать динамический стереотип обязательности мытья рук после посещения туалета, перед едой и после еды, полоскания полости рта после еды.
- 3) Выработать навык концентрации внимания к приему пищи, тщательному пережевыванию пищи, неспешности в еде, аккуратности.
- 4) Выработать навык культуры питания – потребности принимать пищу за чистым столом, из чистой посуды, не есть пищу, упавшую на пол, не отвлекаться и не разговаривать во время приема пищи, не кушать на ходу, убирать стол за собой, мыть посуду.
- 5) Выработать навык здорового пищевого поведения – принимать пищу не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кисломолочный напиток), каждый день есть фрукты и овощи, пить молоко; уметь отличать полезные продукты (фрукты, овощи, молоко, мясо).

Для хорошего самочувствия ребенку необходимо ежедневно употреблять такое количество пищи, которое бы в процессе метаболизма давало ему необходимое количество энергии, покрывающее энерготраты на выполняемую двигательную активность в течение дня.

Чтобы восполнять большие затраты энергии детям крайне необходим постоянный приток энергии и всех питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов), единственным источником которых является полноценное питание детей.

Для нормальной жизнедеятельности, организму ребенка необходимы витамины и микроэлементы. Выделяют шесть важнейших компонентов пищи, которые необходимы ребенку для поддержания обмена веществ, функционирования органов и роста организма – это вода, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

Аппетит ребенка зависит и от режима питания:

- Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня.
- Интервалы между приемами пищи должны быть примерно равны этому времени переваривания пищи в желудке ребенка - в среднем в течение трех с половиной – четырех часов.
- Часы приема пищи должны быть постоянными и не должны превышать 15-30 мин.
- При запаздывании с принятием пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается понижение аппетита.

Питание детей должно быть здоровым, физиологически полноценным, разнообразным, безопасным, способствовать росту и гармоничному развитию.