Здоровое питание дошкольника

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

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения.

Для обеспечения нормального роста и развития детского организма необходимо у дошкольника формировать выработку **обязательных навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового пищевого поведения, мотивации к здоровому образу жизни** . Для этого, начиная с трехлетнего возраста: 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.

Кроме того, **необходимо соблюдать ряд основных принципов здорового питания дошкольника:**

1. **Обеспечить ребенка разнообразной пищей:** Для того чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной. Ежедневно следует включать в рацион дошкольника мясо и (или) птицу, молоко, овощи, фрукты, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, мясо птицы, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты – 1 раз в 2-3 дня. Только такую пищу ребенок съедает с удовольствием, т.е. с аппетитом. Аппетит также зависит и от режима питания.

2. **Установить оптимальный режим питания:** Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня. Для детей трех-четырехлетнего возраста наиболее физиологичен **режим с четырехразовым приемом пищи:**
в 8 часов утра – завтрак (горячее блюдо, овощи и горячий напиток, в 12 – обед (закуска, первое блюдо, второе основное блюдо и гарнир, напиток, в 15:30 – полдник (напиток и десерт), в 19 часов – ужин (закуска, второе блюдо и горячий напиток). Возможна организация дополнительных приемов пищи – так называемые **перекусы – второй завтрак (выдача фруктов, соков), и второй ужин (кисломолочный напиток)**
. Целесообразно сохранять такой режим питания на протяжении всего дошкольного возраста. Часы приема пищи должны быть постоянными, отклонения от установленного времени не желательны и не должны превышать 15-30 минут. Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5-4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) – не менее 1,5 часов. Для приема пищи в режиме ребенка должно выделяться 20-30 минут.

3. **Обеспечить соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд – физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах:** Дети дошкольного возраста активны и очень подвижны, а постоянная работа мышц требует колоссальных энергетических затрат. Для того, 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, адекватное возрасту детей питание.

Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей дошкольного возраста в

соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, регламентирующими требования к организации питания детей в дошкольных организациях должна составлять для детей от 2-х до 3-х лет - 1400 ккал/сутки (±10%), для детей 3-7 лет – 1800 ккал/сутки (±10%). Рекомендуемое процентное распределение калорийности по приемам пищи должно составлять для детей на завтрак 20-25% от суточной калорийности, второй завтрак – 5%, обед – 30-35%, полдник 10-15%, ужин – 20-25%, второй ужин – 5%.

4. **Выбирать щадящие методы кулинарной обработки:** Для приготовления блюд, учитывая особенности физиологии пищеварения ребенка,
рекомендуется использовать щадящие методы кулинарной обработки
(варка, приготовление на пару, тушение, запекание, пассерование, припускание), обеспечивающих сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов.

5. **Следить за безопасностью продуктов, используемых в питании дошкольников:** В детских учреждениях, в домашних условиях

должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Продукты, используемые в питании детей дошкольного возраста не должны содержать
усилителей вкуса
(ароматизаторы, вкусовые добавки, подслащивающие вещества, кислоты и регуляторы кислотности),
искусственные красители
(красители, стабилизаторы окраски); не рекомендуется включать в меню продукты, в состав которых входят
добавки, повышающие сохранность продуктов питания и увеличивающие сроки их хранения
(консерванты).

В дошкольном возрасте дети повторяют многие действия взрослых, выбирая, как правило, эталоном их формы поведения. Поэтому самое главное, что могут сделать родители, чтобы привить детям привычку к здоровому питанию и закрепить ее, — это самим **следовать принципам здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, и стать образцами для подражания для своих детей!**

Филиал ФБУЗ «ЦГиЭ в РО» в г. Ростове-на-Дону