

Все родители хотят, чтобы их дети были здоровыми, что невозможно без организации здорового рациона питания, обеспечивающего растущий организм необходимым для его гармоничного роста и развития энергией и пищевыми веществами в правильном соотношении и в достаточном количестве с учетом его возраста и потребностей. Чтобы обеспечить вашим детям здоровый рацион питания нужно предпринять следующие шаги.



**Установите энергетическую ценность рациона**

Молодой организм тратит много сил в процессе умственных и физических нагрузок. Поэтому энергетическая ценность рациона должна быть адекватной. Превышение энергетической ценности пищи над энергозатратами приводит к проявлению избыточной массы тела и ожирению. В свою очередь, недостаточное потребление энергии с пищей при резких ограничениях в еде приводит к дефициту массы тела и серьезным нарушениям в состоянии здоровья. Нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для детей, от 0-до 1-го года жизни- 115-110ккал (в расчете на 1 кг массы тела), в возрасте 1-3х лет- 1200ккал-1400ккал, для детей 3-7 лет - 1800ккал.



**Обеспечьте ребенка разнообразной пищей.**

Сбалансированное питание - это питание, в котором грамотно сочетаются все необходимые для организма ребенка вещества. Это белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины и минералы.

Белки лежат в основе жизнедеятельности организма, участвуют в строительстве клеток, укрепляют иммунитет и повышают защитные силы организма.

Углеводы же заряжают организм бодростью, энергией и хорошим настроением.

Дети также нуждаются в животных и растительных жирах. Это концентрированный источник энергии. Они являются носителями жирорастворимых витаминов А, Д, К, Е, защищает от переохлаждения и перегревания.



Они важны для нормальной работы многих органов, а также для крепкого иммунитета. Их избыток приводит к нарушению обмена веществ. Несколько раз в неделю обязательно подавайте к столу жирную рыбу, ведь в ней очень много полиненасыщенных жирных кислот «Омега -3».

Чтобы дети получали все эти ценные и важные вещества, необходимо максимально разнообразить рацион. В нем должны присутствовать абсолютно разные продукты питания: мясо, рыба, молочная продукция, орехи, цельнозерновой хлеб, овощи и фрукты и, конечно же, крупы.



Кроме того, ребенок должен ежедневно выпивать достаточное количество чистой питьевой воды. Речь идет именно о воде, а не о чае, соках, газировках и прочих напитках. Обращайте внимание на продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами.

При составлении грамотного рациона необходимо обратить особое внимание на возраст, объемы умственной и физической активности, медицинские показания.



**Помните о том, что часть своих потребностей в пищевых веществах ребенок должен удовлетворять за счет молока и кисломолочных продуктов: они не только содержат полезные белки, жиры и витамины, но и являются важнейшими источниками кальция**



**Установите для ребенка оптимальный режим питания**



Обязательно соблюдение правильного режима питания с равномерным распределением пищи в течение дня. Благо-

даря правильно сформированному режиму и рациону питания наш организм заранее готовится к приёму пищи, то есть вовремя возникает аппетит. Надо всегда стремиться кушать в строго определенные часы. Оптимальным является прием пищи 5-6 раз в день с интервалом не более 4-х часов, так как примерно через 3-4 часа пища покидает желудок. При несоблюдении этого требования ухудшается пищеварение и снижается аппетит.

Меню должно предусматривать рациональное распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи.

**Завтрак** должен состоять из закуски (сыр, сливочное масло, готовые мясные изделия и др.), горячего блюда, горячего напитка. Завтрак пробуждает организм, запускает метаболизм и все обменные процессы, заряжает энергией и позитивом на весь день.

**Второй завтрак** состоит из сока или свежих плодов.

**Обед** должен включать закуску (свежие или квашеные овощи, салат, овощная икра, сельдь с луком и др.), первое, второе (основное горячее блюдо из мяса (субпродуктов), рыбы или мяса птицы), гарнир, напиток.

**Полдник** должен включать горячий или холодный напиток (молоко, кисломолочный напиток, соки, чай, кисель, компот) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных блюд (запеканок и др.), фруктов.

**Ужин** может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты и напитки (чай, сок, кисель компот), фрукты.

**Второй ужин** - рекомендуется выдавать кисломолочные напитки, булочные или кондитерские изделия без крема.

На каждый прием пищи могут быть включены сырые фрукты и овощи. Ими полезно заканчивать любой прием пищи, а не сладким десертом, Они усиливают слюноотделение и частично очищают зубы от остатков пищи.



не чавкать во время еды, есть не торопясь и т.п.), правильно пользоваться столовыми приборами и др. Важно, чтобы была хорошая сервировка

стола, отсутствие факторов, отвлекающих от еды (телевизор, разговоры, чтение).

Пища должна приниматься в помещениях, специально отведенных и подготовленных для этой цели. Опрятно накрытый стол, вкусный запах пищи, свежий воздух в помещении, порядок и чистота, вежливое обращение и ряд других, как будто бы незначительных моментов внешней обстановки, на самом деле, являются важными факторами, положительно действующими на аппетит и процессы пищеварения.

Помните, что обеспечив здоровое питание для детей, Вы осуществляете их полноценное всестороннее развитие, укрепляете иммунитет, защищаете от болезней и в целом, улучшаете качество их жизни.

**Будьте здоровы!**

Использованная литература:

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» анПиН2.4.1.3049-13;

Доработанный текст проекта Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания детей» (подготовлен Роспотребнадзором 28.01.2019г.)

«Гигиена детей и подростков» Г.Н. Сердюковой;

## Буклет для родителей

### Маленькие шаги к здоровому питанию



**Соблюдайте правила кулинарной обработки продуктов при приготовлении пищи**



При приготовлении пищи применяйте щадящие методы термообработки: минимизируйте жарку; старайтесь варить, тушить, запекать.



Исключите из питания детей изделия и напитки с ароматизаторами, консервантами, красителями: жевательные резинки, конфеты, чипсы, сухарики с беконом, сладкие газированные напитки продукты быстрого приготовления. Чрезмерное употребление такой пищи приводит к проблемам со здоровьем. Поощрять ребенка можно фруктами, печеньем, йогуртом.

**Большое значение для усвоения пищи имеют место и условия ее приема. Задача родителей – прививать детям культурно-гигиенические навыки и эстетический вкус, связанные с приемом пищи на личном примере.**



Это, в первую очередь, соблюдение правил личной гигиены - мыть правильно руки перед приемом пищи; умение вести себя за столом (сидеть за столом прямо, не облакачиваться на стол локтями,