

## **ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКА**

**Питание** - один из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья и развитие. Рациональное питание воздействует на развитие мозга, интеллект ребенка и функциональное состояние его нервной системы. При этом повышается устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечиваются высокий уровень его иммунологической реактивности, профилактика заболеваемости и снижение детской смертности. Особенно велика роль питания в раннем возрасте, когда у ребенка происходят интенсивный процесс роста, дальнейшее совершенствование функций многих органов и систем, усиленный процесс обмена веществ, развивается моторная деятельность. У здорового ребенка второго и третьего года жизни усиленно развивается жевательный аппарат, увеличивается число зубов, развиваются вкусовые восприятия, улучшаются процессы пищеварения и усвоения пищи.

**В рациональном питании детей раннего возраста** применяются пищевые продукты животного (молоко, мясо, рыба, яйцо) и растительного происхождения (злаки, овощи, плоды).

**Молочные продукты** - источники полноценного белка. Жиры коровьего молока легко усваиваются. Молоко богато лактозой, минеральными солями (кальцием, фосфором). Кисломолочные продукты повышают аппетит, нормализуют функцию кишечника ребенка.

**Мясные продукты** содержат необходимые для детского организма питательные вещества, соли, витамины группы В. Наиболее полезны нежирная говядина, телятина, куры, мясо кролика. Из колбасных изделий с 1,5 - 2-летнего возраста можно давать сосиски, вареную колбасу.

**Рыбные продукты** легко перевариваются и хорошо усваиваются. Рыба содержит рыбий жир, витамины А, D и др. Рекомендуется использовать нежирные сорта рыб (треску, хек, морской окунь), которые следует давать в виде филе.

**Яйца** - ценный продукт питания. Они содержат все вещества, необходимые для нормального развития организма.

**Хлебобулочные изделия** богаты углеводами и растительными белками, витаминами группы В. Крупы, бобовые, макаронные изделия — источники углеводов, растительных белков, витаминов группы В, минеральных солей (калия, фосфора, магния, железа).

Детям второго и третьего года жизни рекомендуются манная, овсяная, гречневая крупа, рис, макаронные изделия.

**Овощи, фрукты, зелень, ягоды** - источники углеводов, витаминов, минеральных солей, органических кислот, ароматических и дубильных веществ. В них содержатся клетчатка и пектиновые вещества. Пища должна быть правильно приготовлена, иметь приятный вид и запах.

Важнейшее значение в рациональном питании имеет правильный режим, который включает количество и время приема пищи в течение суток, а также распределение суточного рациона. Ребенок от 1,5 до 3 лет принимает пищу 4 раза в день. Часы приема пищи надо строго соблюдать. В промежутках между приемами пищи не следует давать детям сладости, печенье, фрукты. В домашних условиях рекомендуется готовить детям пудинг творожный с подливой, кашу гречневую, картофельное пюре с яйцом, вермишель молочную, кашу геркулесовую, ленивые вареники, сырники с морковью, паровые котлеты из рыбы и др.

**Прием пищи** - важный эмоциональный момент в жизни малыша, и его надо правильно использовать для воспитания детей, привития им культурно-гигиенических навыков. Детей старше года надо приучать мыть руки перед едой и после нее, пользоваться салфеткой, быть опрятными и дисциплинированными за столом и т.д. Необходимо помнить, что правильно приготовленная и усвоенная ребенком еда является профилактическим средством разных болезненных состояний, например малокровия, гипотрофии, ожирения и др., а также основой гармоничного физического и нервно-психического развития.

### ***КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА - СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ» (из книги В. Леви «Нестандартный ребенок»)***

**1. Не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

**2. Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

**3. Не ублажать.** Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

**4. Не торопить.** Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

**5. Не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

**6. Не потакать, но понять.** Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

**7. Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.