**Питание и здоровье детей дошкольного возраста**

(памятка для родителей)

   Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста,  развития, а также укрепление здоровья в детском возрасте.



**Что такое рациональное питание?**

   Рациональное питание – это питание, достаточное в количественном отношении, по качественному составу, покрывающее затраты организма ребенка в пищевых веществах и энергии.

**Каким должно быть питание?**

-безопасным                                   -свежеприготовленным

   -вкусным                                     -калорийным

  -разнообразным                       -регулярным

Пища должна служить источником положительных ощущений и приносить удовольствие!

**Как  организовать питание, чтобы ребенок был здоровым?**

**-Установите режим питания ребенка** с интервалами между  приемами пищи  в течение дня  3,5 – 4 часа:

завтрак – 8-30ч.;  II завтрак -  10- 30ч.; обед - 12-30; полдник - 15-30ч; ужин – 18-30ч;  II ужин -21ч.

 -**Обеспечьте разнообразный рацион** питания с включением необходимого ассортимента продуктов:

 - ежедневно включайте в рацион молоко, кисломолочный напиток, мясо, картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупу, масло сливочное и растительное, сахар, соль;

-  2-3 раза в неделю включайте – творог, сметану, птицу, сыр, яйцо, сок.

 -**Ориентируйтесь на физиологические потребности** детей дошкольного возраста в основных пищевых веществах и энергии, в витаминах и микронутриентах (в сутки) с учетом возраста детей: в молоке - до 450гр., в мясе – до 80гр., в т.ч. 50% за счет птицы; в рыбе – до 37гр.; в овощах – до 260гр.; во фруктах – до 100гр.; в соках – до 100гр.; в яйце – до 1 шт. в день.

 -**Имейте в виду:**

**-**рацион питания детей должен содержать достаточное количество пищевых волокон, которые содержатся в злаках, овощах и фруктах;  молока и молочных продуктов – источниках кальция;

- ребенок ежедневно нуждается в хлебе - в пшеничном (80гр.) и в ржаном (50гр);

- один раз в неделю целесообразно включать в меню бобовые;

- рекомендуется приготовление компота из сухофруктов, напитка из шиповника, салата из квашеной капусты - источниках витамина **С;**

**-Соблюдайте принципы рационального питания:**

****

**-**адекватная  энергетическая ценность рациона, соответствующая энерготратам  детей;

-   сбалансированность рациона по минеральному составу и витаминам;

-  режим питания с сохранением равномерных интервалов между приемами пищи;

- щадящее питание с использованием различных способов кулинарной  обработки, исключающих жарку (варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пар;

- технологическая  и  кулинарная обработка продуктов и блюд, сохраняющая высокие вкусовые качества и пищевую ценность;

-   учет индивидуальных особенностей детей.

**-Формируйте блюда по приемам пищи с учетом суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии, которая должна составлять 1560 - 1963 ккал:**

- завтрак -***20-25%*** от суточной калорийности: горячее блюдо, бутерброд, горячий напиток;

-  II завтрак***-      5%*** от суточной калорийности:  фрукты;

-   обед -   **30-35%** от суточной калорийности - закуска  (овощи, сельдь),  первое блюдо, второе блюдо (блюдо из мяса, птицы и гарнир), третье блюдо – напиток (компот или кисель);

-  полдник- **10-15%** от суточной калорийности - напиток (молоко, кефир, сок, чай) и булочное или кондитерское изделие;

-  ужин -   **20-25%** от суточной калорийности: рыбное, мясное, овощное, творожное блюдо и горячий напиток;

-  II ужин -     **до 5%** от суточной калорийности:  кисломолочный напиток.

    -**Обратите внимание на особенности питания детей**:

- **суммарный объем блюд** **по приемам пищи должен составлять** -

для детей 1- 3года: на завтрак 350-450гр., на обед –450-550гр., на полдник – 200-350гр., на 2ужин – 400-500гр.;

для детей 3 - 7лет: на завтрак 400-550гр., на обед – 600-800гр., на полдник – 250-350гр., на ужин – 450-600гр;

- **каждый ребенок должен получать в 4 раза больше углеводов, чем белков и жиров,**т.е. наиболее благоприятное соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4;

-   **сочетаемость продуктов и блюд**- одно их условий правильного составления меню;

- **необходимо исключить продукты и блюда, способные оказывать раздражающее** действие на слизистую органов пищеварения;

- нецелесообразно в рационе питания детей повторение блюд в течение дня, на протяжении 3-х дней;

**- не допускается использовать в питании детей следующие продукты:**молоко не пастеризованное**,**мясо и яйца водоплавающих птиц, маргарин, грибы, квас, газированные напитки, первые и вторые блюда на основе сухих концентратов быстрого приготовления, карамель, майонезы, кетчупы, уксус, горчица, хрен, перец острый, маринованные  овощи и фрукты с уксусом, кофе натуральный.

**Помните!**

**Организуя рациональное, сбалансированное питание детей Вы создаете оптимальные условия для их развития и укрепления здоровья.**

**Здоровый ребенок – здоровая нация!**