**Рекомендации по питанию**

**О пользе горячего питания**

       Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что дети, не потребляющие среди дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей дошкольного возраста занимают второе место после заболеваний опорно–двигательного аппарата. Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей хронических заболеваний (ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения). По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз.

   Дошкольники должны иметь возможность ежедневно получать все необходимые растущему организму микроэлементы и вещества. Для нормальной жизнедеятельности ребенку необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня дошкольнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона. Поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание (завтрак, обед).

        Замена горячей пищи ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов). Особенно велика потребность в продуктах, содержащих животный белок. При умственной нагрузке потребность в животном белке увеличивается. При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости. Поэтому ежедневно ребёнку необходимы блюда из мяса или рыбы, молоко и молочные продукты. Такие продукты, как яйца, сыр, творог, дошкольник обязательно должен получить не реже 2-3 раз в неделю. Продукты, богатые животным белком, следует употреблять в первую половину дня, что учитывается при составлении меню дошкольных завтраков и обедов. При учебных нагрузках возрастает по­требность в витаминах и микроэлементах, дефицит которых ведёт к нарушениям процесса роста, снижению памяти и внимания, риску заболеваемости детей. В питании дошкольников необходимо широко применять овощи, фрукты, натуральные соки. Так, в день дошкольник должен съедать около 400 граммов овощей, 250 - картофеля и 200 - фруктов. Поэтому в  питание обязательно включаются разнообразные блюда из овощей (салаты из свежих овощей, заправленные растительным маслом, овощные гарниры, запеканки и т. д.)

     Почему, именно горячую пищу необходимо получать каждому человеку? Подоплеку раскрывает кандидат медицинских наук Виктор Мартемьянов: «Время пребывания любой пищи в желудке зависит от ее температуры. Если пища теплая, она остается в желудке 2-3 часа и полностью успевает усвоиться. Но если пища холодная, она покидает желудок в несколько раз быстрее, не успев нормально перевариться».

   Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

       Современный дошкольник должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день дошкольники должны выпивать не менее двух литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

    Питание дошкольника должно быть сбалансированным. В меню дошкольника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

 Калорийность рациона дошкольника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000ккал

если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Уважаемые родители!

Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными чаще обращайте внимание на то, что они едят. Ведь пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в дошкольные годы. Правильное питание ребенка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

 «ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ ПОДКРЕПИТЬСЯ!»

*Должен он скакать и прыгать, всех хватать, ногами дрыгать…».*

Ритм жизни дошкольника очень динамичен. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребенка. Дошкольник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

 КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?

1. РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА

ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия

2. Овощи, фрукты, ягоды

3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи

4. Молочные продукты, сыры

5. Жиры, масла, сладости

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм дошкольника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

2. СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ:

Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ

Мясные и молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:

Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОЛОВ:

Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ):

Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

Меню дошкольника должно быть разнообразным.

 ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?

Белки - «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы - основной поставщик энергии для жизни.

Пищевые волокна - способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.

 3. ПРОДУМАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА.

Для этого необходимо определить:

• время и количество приемов пищи

• интервалы между приемами пищи

• меню по энергетической ценности и продуктовому набору

Ежедневно, ребенок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3.5 - 4 часа.

 ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».

Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Выделите на каждый прием пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться. Важно, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН НА ОДИН ДЕНЬ

5-6 порций в день

1 порция состоит по выбору из:

1-2 кусков хлеба или половины булочки

150-200 г пшенной, гречневой, перловой или рисовой каши

200-250 г овсяной каши

150-200 г отварных макарон

1-2 блинов

3-4 порций в день:

  100-150 г капусты, 1-2 моркови, пучка зелени, 1 помидора или 1 ст. томатного   сока, картофеля 3-4 клубня

Всего 350 - 400 г овощей

2-4 порций в день

1 яблока или груши

3-4 слив или полстакана ягод, пол-апельсина или грейпфрута

1 персика или двух абрикосов

1 стакана фруктового или плодово-ягодного сока, половины стакана сухофруктов

2-3 порций в день

1 порция состоит по выбору из:

стакана молока или кефира

60-80 г нежирного или полужирного творога

50-60 г твердого сыра, половины стакана сливок, порции мороженого

Выбирайте низкожирные сорта молока и продуктов (2.5 %, 3.2 % жирности)

2 порции в день

1 порция состоит по выбору из:

80-100 г говядины или баранины

60-80 г свинины

50-60 г вареной колбасы

80-100 г птицы или рыбы,половины стакана гороха или фасоли

2-ух куриных яиц

(не более 4 шт. в неделю)

Выбирайте нежирные сорта мясных продуктов

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Этих продуктов в рационе ребенка должно быть не более:

5-6 ч. ложек сахара

3 шоколадных конфет

5 карамелей

5 чайных ложек варенья или меда

2-3 вафель

50 г торта

1-2 ст. ложки растительного масла

30 г сливочного масла

ЗАВТРАК

За завтраком ребенок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании).

Завтрак должен состоять из:

закусок: бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатов

горячего блюда:

творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной,ячневой, перловой, рисовой)

горячего напитка:

чая (можно с молоком), кофейного напитка, горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком или напитка из шиповника

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребенка и его способности

к обучению.

ОБЕД

В обед ребенок должен получать не менее 35 % дневной нормы калорий

Обед должен состоять из

Закуски: Салаты из свежих, отварных овощей, зелени;

Горячего первого блюда: супа

второго блюда: мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной).
Напитка: Сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.

ПОЛДНИК

на полдник ребенок должен получать

5 % от дневной нормы калорий

Полдник должен состоять из: напитка (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или мучными кондитерскими изделиями

(сухари, сушки, нежирное печенье) либо из фруктов

УЖИН

На ужин ребенок должен получать до 25 % от дневной нормы калорий

Ужин должен состоять из

горячего блюда (овощные, смешанные крупяно-овощные, рыбные блюда)

и напитка (чай, сок, кисель)

Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей.

Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами.