**Основы рационального питания**

     Рационально построенное питание детей дошкольного возра­ста обеспечивает их правильное физическое развитие. Пища должна покрывать потребность ребенка во всех основных ингредиентах, энергетическая ценность ее должна соответствовать возрасту ребенка. Дети этого возраста отличаются большой подвижностью, интен­сивным ростом, обмен веществ у них более высокий, потребность в пластиче­ских элементах большая.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Энергетическая ценность****ккал/сутки** | **Белки****г/ сутки** | **Жиры****г/ сутки** | **Углеводы****г/ сутки** |
| 1-3 года | 1300-1500 | 46-56 | 44-53 | 175-210 |
| 4-6 лет | 1500-1900 | 49-71 | 50-63 | 203-266 |

**Для детей дошкольного  возраста также имеет значение пра­вильный режим питания:**

* обеспечение приемов пищи через каждые 3,5-4 часа, строго в определенное время;
* организацию 4-х разового питания при пребывании детей в дошкольном учреждении 12 часов, 3-х разового- пребывание детей 10,5часов

   При составлении меню соблюдают правильное количественное и качественное распределение продуктов на при­емы пищи в течение дня. Утренний завтрак должен со­держать 25% суточной энергетической ценности. Рекомендуется включать в завтрак сыр, колбасу, салат, горячее блюдо — мясное или рыбное с овощным или крупяным гарниром. Вместо мясных и рыбных продуктов можно дать творожные или яичные блюда, каши, кофе с молоком или чай, хлеб с маслом.

   Обед должен содержать 35% суточной энергетической ценно­сти, до принятия первого блюда дают салат или винегрет, сельдь, первое блюдо — суп мясной, рыбный. На второе ребенок полу­чает мясо или рыбу с гарниром (овощным или крупяным), хлеб ржаной.

   Полдник (15% суточной энергетической ценности)обычно составляют кефир, молоко или простокваша и булочка.

   Ужин (25 % суточной энергетической цен­ности) включает салаты, крупяные, творожные или яичные блюда, чай, молоко, хлеб с маслом. В зависимости от возраста количество пищи в меню дол­жно быть различным.   Составляя суточный рацион ребенка, удобнее начи­нать с обеда, в состав которого обычно входит максималь­ное количество мяса или рыбы, а также значительная часть масла и овощей. Оставшиеся продукты распределяют меж­ду завтраком, полдником и ужином. При этом необходимо следить за достаточным разнообразием питания, не допус­кая повторения одного и того же блюда в течение не толь­ко одного, но и ближайших дней. Важно как можно больше включать в питание детей овощных блюд, а также свежих овощей и фруктов.

   Желательно, чтобы в течение дня дети получали два овощных блюда и только одно крупяное или из макаронных изделий.

   Для этого целесообразно готовить комбинированные гарниры из набора различных овощей; в состав обеда, а при возможности завтрака и ужина, вклю­чать салаты из сырых овощей и овощей с фруктами; в ка­честве третьих блюд давать свежие фрукты, свежие или консервированные соки, фруктовые пюре для детского пи­тания. Овощи должны использоваться разнообразные, осо­бенно полезны тыква, кабачки, фасоль. Необходимо еже­дневно давать детям богатую микроэлементами свежую зелень (шпинат, укроп, петрушка и др.), а также зеленый и репчатый лук, чеснок, особенно в период сезонных подъе­мов заболеваемости острыми респираторными инфекция­ми. Из репчатого лука можно готовить салат «Здоровье», измельченный чеснок использовать как добавку к первому блюду, салату. Квашеные овощи допускается использовать для детей после 2-х лет (квашеную капусту - только в до­школьных группах).

   Салаты дети должны получать с 1 го­да, вначале в протертом виде, в 2-3 года - мелконарезанные, после 3-х лет - кусочками.

   Детям любого возраста полезны кисломолочные продукты, оказывающие благоприятное действие на про­цессы пищеварения и состав микрофлоры кишечника. По­этому в ежедневный рацион ребенка на полдник или ужин необходимо включать кефир, йогурт, биолакт, ряженку, ацидофилин и другие аналогичные продукты. Сыр рекомендуется нежирных сортов (не более 55 % жирности), длительного созревания - типа голландский, эстонский и др.Мясо является необходимым продуктом детского пи­тания из-за большого набора полноценных белков, мине­ральных солей. Не совсем благоприятное соотношение между кальцием и фосфором в мясе в некоторой степени компенсируется введением в рацион с мясными блюдами достаточного количества овощей.

   Овощи повышают усвоя­емость мясных изделий до 96 %, в то время как с крупяны­ми гарнирами мясо усваивается лишь на 80 %. В питании детей должны использоваться разнообраз­ные крупы. Предпочтение следует отдавать гречневой и овсяной, особенно ценным по белковому и минеральному составу. Этим же отличаются и бобовые культуры. Следует учитывать, что крупяные блюда хорошо усваиваются с мо­локом и творогом. Сахар и сладости являются источником легкоусвояе­мых углеводов. За счет мармелада, зефира, пастилы, дже­ма, повидла ребенок может получать до 15 % общего коли­чества углеводов.