

Рекомендации по организации правильного питания дошкольников

Одна из главных составляющих здорового образа жизни – это правильное питание. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого. Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. В то же время, правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Предпочтения ребенка в еде закладываются уже в раннем возрасте и в значительной мере зависят от воспитания, традиций питания, сложившихся в семье. С раннего возраста могут и должны закладываться поведенческие стереотипы в отношении питания – соблюдение гигиенических правил, режима питания, правил поведения за столом и т.п. Воспитание культуры питания должно быть одним из направлений воспитания культуры здоровья ребенка. Важным является и то, что у ребенка формируется правильное кулинарное или гастрономическое мировоззрение, выражающееся в сознательном режиме питания, разумном применении продуктов, каждодневном употреблении разнообразных зелени, овощей и фруктов.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Задача детского сада – не только организовать правильное питание, но и воспитать привычку питаться правильно. Это определяет нормальное развитие ребёнка: влияет на рост, укрепляет иммунитет, функционирование нервной системы и т.д., а также воздействует на всю дальнейшую жизнедеятельность.

Рациональное питание предусматривает содержание всех витаминов и микроэлементов, необходимых растущему организму, а также правильное соотношение белков, жиров и углеводов. Конечно, дети не способны самостоятельно оценивать полезность пищи, поэтому в детском саду им очень важно рассказывать о пользе того или иного продукта, тогда и есть они его будут с удовольствием.

Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей дошкольного возраста в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, регламентирующими требования к организации питания детей в дошкольных организациях должна составлять для детей от 2-х до 3-х лет 1400 ккал/сутки ($\pm 10\%$), для детей 3-7 лет – 1800 ккал/сутки ($\pm 10\%$).

Рекомендуемое процентное распределение калорийности по приемам пищи должно составлять для детей на завтрак 20-25% от суточной калорийности, второй завтрак – 5%, обед – 30-35 %, полдник 10-15%, ужин 20-25%, второй ужин – 5%.

Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные или яичные блюда и др.), горячего напитка и иных не горячих блюд. Дополнительно рекомендуется включать бутерброд, свежие овощи и плоды.

Второй завтрак состоит из сока или свежих фруктов и ягод.

Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое, второе (основное горячее блюдо из мяса (субпродуктов), рыбы или мяса птицы), гарнир, напиток (в том числе витаминизированные компот или кисель). В качестве закуски рекомендуется использовать салат из свежих или переработанных овощей. Допускается добавление свежей зелени, использование порционированных овощей (дополнительный гарнир).

Полдник состоит из сладкого блюда (запеканки, булочные или кондитерские изделия), горячего или холодного напитка (молоко, кисломолочный напиток, сок), рекомендуется также включать свежие фрукты.

Ужин должен состоять из закуски, основного второго блюда или творожного блюда, горячего напитка.

На второй ужин рекомендуется предлагать детям кисломолочные напитки.

При организации питания большое внимание уделяется сочетаемости продуктов, например, мясо с картофельным пюре, рыба с рисом и т.д. Предпочтение отдается таким способам приготовления, как запекание, тушение, варка, которые делают блюдо вкусным и позволяют сохранить в продуктах все полезные вещества.

В рацион обязательно включаются молочные продукты, необходимые для роста ребёнка, правильного формирования костей и зубов, укрепления волос и ногтей.

При формировании привычки питаться правильно в детском саду важен не только разнообразный рацион, но и положительный настрой. Для этого можно использовать следующие приёмы:

- *знакомство с блюдом*; очень важно рассказывать детям, как называется блюдо и из чего оно приготовлено, — это поднимает интерес, а за ним и аппетит;

- *не отказывать в помощи*; дети не всегда могут самостоятельно справиться, например, с котлетой, рыбой или супом, поэтому обязательно нужно помочь попробовать блюдо;

- *уменьшить порцию*; если ребёнок отказывается кушать, нельзя его заставлять, можно предложить ему уменьшить порцию или попробовать первое и второе блюдо помаленьку;

- *пересаживание*; иногда наладить питание можно, пересадив ребёнка за стол к детям, которые хорошо едят;

- *не отвлекаться от еды*; во время еды дети должны быть сосредоточены на этом, для них это пока непростой процесс и ни в коем случае нельзя отвлекаться о продуктах плохо, дети могут потом отказываться от них.

Очень важно, чтобы питание дома тоже было правильным и здоровым. У многих родителей это вызывает сложности из-за недостатка информации. Ежедневно в группах вывешивается меню, чтобы дома родители могли приблизить рацион к детсадовскому.

Родители должны чётко понимать, что очень важно приучать детей есть всё, а не только их самые любимые блюда или сладости. Иначе им потом сложно будет

привыкнуть к здоровому питанию в детском саду, дети могут капризничать, отказываться идти в детский сад. Также еда дома не должна быть однотипной.

Здоровое питание в детском саду укрепляет здоровье детей, придает устойчивость организма к болезням, способствует развитию и обучению ребёнка. Пища должна быть полноценной, полезной, сбалансированной. А чтобы дети с удовольствием кушали в детском саду, принципы правильного питания важно поддерживать и дома.

Основные принципы питания дошкольников

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

Во-вторых, пища должна быть безопасной. В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты у случайных лиц, в местах не установленной торговли.

В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

В-четвертых, пища должна химически «щадить» ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.

В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.

Ну и, конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать! При соблюдении этих простых правил родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.

Основные принципы организации питания в ДОУ

- Адекватная энергетическая ценность рационов.
- Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов.
- Максимальное разнообразие пищи.
- Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
- Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).
- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849216

Владелец Зотова Наталья Александровна

Действителен с 07.08.2025 по 07.08.2026