

*МБДОУ ЦРР – д/с №21 «Колосок»*

*Консультация для родителей по теме  
«Правильное питание дошкольника  
дома в выходные дни»*

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. 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, исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей. Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но ещё недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учётом индивидуальных вкусов детей, т.е. должен быть строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа. Чрезмерный частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Очень важно чтобы утром, до отправления ребёнка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита и ребёнок плохо завтракает в группе.

#### **Правильное питание дошкольника дома в выходные дни**

**Завтрак** может состоять из омлета с зеленью (аминокислоты + фолиевая кислота), бутерброда с красной рыбой (жирорастворимые витамины), травяного чая или настойки шиповника (витамин С)

**Между завтраком и обедом** ребенок должен получать свежие фрукты или натуральный йогурт.

**Обед** составляет 35% дневного рациона. Салат из свежих овощей с растительным маслом, картофельный суп с фрикадельками, зерновой хлебец (витамины группы В), компот из сухофруктов неплохо утолят голод активного дошколенка на несколько ближайших часов.

Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не переел, и не компенсировал объем пищи за счёт одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл.

**На полдник** предложите на выбор: горсть сухофруктов и орешков, салат из свежих фруктов, стакан кефира, творожную запеканку с чаем.

Желательно **исключить** из обязательного детского питания сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

**Ужин** подайте ребенку желательно не позже, чем за 1,5 часа до сна. Картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, соленый огурчик или салат из квашеной капусты с льняным маслом (омега-3 жиры), сладкий чай.

Не забывайте о **соблюдении питьевого режима**. Ребенок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак,

между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием.

В последнее время все чаще обнаруживается лишний вес у детей уже в дошкольном возрасте.

Вопрос питания в этом случае следует решать с компетентным врачом-эндокринологом.

Если ваш дошкольник **страдает сниженным аппетитом**, стоит обследоваться: общий анализ мочи и крови, анализы на наличие паразитов. Повышенная утомляемость, раздражительность, появление нервных тиков, боли в мышцах, анемия иногда прекрасно корректируются диетой и приемом профилактических средств.

**Если дошкольник рано приходит в детский сад**, то утром дома ему можно дать бутерброд с сыром, стакан молока или горячий напиток – чай на цельном молоке, сок или фрукты (легкий витаминизированный завтрак).

**При изготовлении блюд для детей** указанных возрастов не должны использоваться острые приправы, острые соусы, специи и пряности, но допускается включать в блюда белые корни петрушки, сельдерея, пастернака, свежую зелень, изредка в качестве приправ свежие и сушеные грибы в очень небольшом количестве, а также лавровый лист, корицу и ваниль.

Для приготовления блюд и кулинарных изделий следует использовать **йодированную соль**.

Блюда, потребляемые детьми, **не должны быть очень горячими**. Температура первых блюд не должна быть выше 60°C, а вторых – 50°C.

Нужно помнить, что в промежутках между приемами пищи не следует давать детям сладости, печенье, булочки.

Хочется обратить внимание на тот факт, что летом дети больше проводят времени на воздухе, активнее двигаются, больше бегают, плавают, занимаются другими летними видами спорта, помогают с работой в саду, огороде и т.д. Поэтому **летом потребность в энергии и пищевых веществах у них увеличивается**, по сравнению с зимним периодом на 10-15%, что необходимо компенсировать большим потреблением кисломолочных напитков, свежих овощей, зелени, фруктов, ягод, бахчевых. Летом в жару обед и полдник можно поменять местами или ввести легкий второй завтрак (ягоды, фрукты, соки, кисломолочные напитки), а обед перенести на более позднее время, когда спадет жара.

Летом увеличивающуюся потребность в жидкости следует компенсировать отваром шиповника, овощными и не очень сладкими фруктовыми соками, другими напитками, богатыми витаминами и минеральными веществами.

Необходимо настойчиво приучать детей к разнообразной пище, особенно к овощам, молоку, творожным блюдам, блюдам из овсяной крупы.

Не забывайте и о том, что вкусная еда за красиво сервированным столом, подаваемая красивой улыбающейся мамой, - это тот образ, к которому нужно стремиться и который будет сопровождать ребёнка в жизни, давая ему силы и надежду.