

### *Питание дошкольников.*

Дошкольник отличается от взрослого поразительной подвижностью, огромной массой выполняемых в течение дня движений без явных признаков утомления. Обмен веществ у дошкольника в 2-2,5 раза выше, чем у взрослых. Преобладают процессы усвоения, обеспечивающие рост и развитие ребенка.

Этот возраст в известном отношении является переходным: почти все органы тела (за исключением половой системы) к 7 годам приобретают свойственную им структуру. В нервной ткани заканчивается образование дендритов нервных клеток, в связи с чем улучшаются процессы взаимосвязи между различными отделами мозга. Улучшается работа двигательного участка коры - движения ребёнка дошкольного возраста более координированы и разнообразны. К 6-7 годам ребёнок овладевает основными видами движений - ходьбой, бегом, прыганием, лазанием, метанием, а также сложными, требующими высокой координации, приемами (письмо и т.д.). Но организм продолжает расти и созревать, в следствии чего ему нужно больше белка, витаминов и минералов.

В меню дошкольников следует включать уже более плотные блюда: тушеные овощи, рассыпчатые каши (гречневую, кукурузную, пшеничную, рисовую), отварной рис, плов, вареники, жаркое. Вместо каш можно давать детям отварные макароны, оладьи. Яблоки, апельсины и другие фрукты необходимо использовать целиком с целью тренировки жевательного аппарата и укрепления корней зубов. На завтрак и ужин желательно готовить салаты из свежих овощей и фруктов.

Необходимо достаточное разнообразие и оптимальное сочетание блюд. В течение дня дети должны получать два овощных и одно крупяное блюдо. Следует учитывать сезонные особенности питания. В летнее время, когда расход двигательной энергии увеличивается, дети больше бывают на свежем воздухе, суточная калорийность может быть повышена на 10% за счет сложных углеводов. В зимне-весенний период питание должно иметь белково-углеводную и витаминную направленность, обогащено клетчаткой (овощи). Из сладостей допустимы зефир, пастила, карамель, сухие сорта печенья в самых скромных количествах.

Детям дошкольного возраста не рекомендуется копченые колбасы, закусочные консервы, жирные сорта говядины, баранины и свинины, шоколад и шоколадные конфеты, некоторые специи (черный перец, хрен, горчица). Эти продукты часто содержат аллергены, значительное количество соли и жира.

Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как они могут содержать опасные для здоровья аллергены. Знакомство с такими продуктами должно быть только в присутствии взрослого.

Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должны превышать 3,5 часа. Ужин рекомендуется за 1,5-2 часа до сна.

Учитывая незрелость иммунной системы, пищеварительных органов и жевательного аппарата детей дошкольного возраста, они нуждаются также в особой кулинарной обработке продуктов и блюд, предусматривающей исключение обжаривания продуктов, обеспечение механического щажения (приготовление мяса и птицы в виде котлет), отваривание и измельчение овощей, широкое использование различных видов пудингов и запеканок, исключение попадания в блюда из рыбы костей, которыми может подавиться ребенок.

Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций, формирования вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирования принципов правильного питания.