

# Питание и здоровье дошкольника

Питание для любого живого организма – это *источник энергии, продуктов, участвующих в обмене веществ, пластического материала*.

Правильное в количественном и качественном отношении питание – *важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета*.

*Любые дефекты питания в дошкольном возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах*

1. *Правильное питание определяется не только состоянием организма, но и «сожителями», т.е. бактериями, населяющими пищевой тракт.*

У большинства числа детей в настоящее время можно обнаружить так называемые проявления раздражённого кишечника, при этом необходимая для правильного пищеварения флора замещена другими микроорганизмами. Поэтому очень важно правильно кормить ребёнка, чтобы корректировать все отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта

2. *Приток питательных веществ в организме происходит за счёт того, что организм извлекает их непосредственно из пищи, перерабатывает с помощью специальных пищевых добавок и кишечника, либо синтезирует сам. Поэтому очень важно знать примерные рекомендуемые наборы продуктов, так как не все пищевые вещества синтезируются в организме.*

3. *Очень важными компонентами пищи являются балластные вещества (пищевые волокна и клетчатка), они обязательно должны включаться в пищу.*

Растительные волокна нейтрализуют многие вредные вещества, поступающие в организм извне и вводят в него пектины - очень ценные вещества для обмена веществ.

*Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:*

а) *наличие в пище всех необходимых ингредиентов* (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

б) *здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нём всех ферментов* для правильной переработки этих пищевых веществ;

в) *рациональный режим питания*: это современная технология приготовления пищи (*традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка*) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов

**Внимание, важно!**

Такие продукты, как молоко, хлеб, сахар, масло, мясо надо использовать каждый день; рыбу, яйца, сметану и творог в течение недели ребёнок должен получить 1-3 раза.

Ребёнок не должен в один день получать по два мучных или крупяных блюда.

Источник белка - молочные продукты, мясо, яйца. Необходимо помнить, что не менее 60% белка в пище должно быть животного происхождения.

Не менее важны в пище жиры и углеводы, которые являются источником энергии для мышц, а также вводят в организм жирорастворимые витамины.

### *На работе мышц отрицательно сказывается недостаток в пище витаминов и микроэлементов*

При дефиците витамина В мышцы плохо сокращаются, у ребёнка снижен тонус мышц (так называемый симптом «вялых плеч»), снижен тонус брюшных мышц, следовательно, нарушено дыхание.

Нарушает белковый обмен в мышцах и дефицит витамина С. При его недостатке мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения. Недостаток витамина С сказывается и на прочности сухожилий и связок.

Дефицит жирорастворимых витаминов А и Е нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина D ведёт к рахиту.

Дефицит кальция и магния понижает сохранительную способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузок.

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.

Для сохранения питательной ценности продуктов, используемых в детском питании, необходимо строго соблюдать хорошо известные правила кулинарной обработки продуктов. Дети, не страдающие различными отклонениями в развитии и поведении, могут получать всю пищу в обычной кулинарной обработке.

Для улучшения вкуса пищи в качестве приправ можно добавлять свежую, консервированную или сухую зелень (петрушка, укроп, сельдерей), зелёный лук, чеснок, щавель, ревень и др.

Из рациона целесообразно исключить лишь перец, острые приправы, пряности.

При отсутствии свежих фруктов и овощей можно использовать компоты, соки, фруктовые и овощные пюре.

Количество жидкости, которую ребёнок ежедневно получает, составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела с учётом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество потребляемой жидкости увеличивается до 100-120 мл на 1 кг массы тела. Для питья детям следует давать воду комнатной температуры, кипячёную и несладкую.

У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ,  
свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития.  
Поэтому первое и главное правило для всех - никогда не кормить ребёнка насильно.