**Консультации для родителей о питании детей**

В нашем государстве очень строгий подход к **питанию** в детских учреждениях. Для него установлены соответствующие нормы. Приходя в детский сад, каждый **родитель** может увидеть меню и нормы **питания**, а о вкусовых качествах лучше спросить у детей. Про кашу, кисель *(и мало ли что еще)* **ребенок**, может сказать *«фу»*. Это понятно, невозможно удовлетворить все пристрастия детей. Много зависит, как **питается ребенок в семье**. Кормят ли его с ложки или балуют любимыми шоколадками вместо полноценной пищи. Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего **ребенка – зачем**, когда есть йогурт. И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока-колы. А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить **ребенка полноценным питанием – натуральным**, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой. Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта. Чаще всего дети, глядя друг на друга, с удовольствием едят суп, запеканки и омлеты. Ребёнок должен получать достаточное количество **питательных веществ**, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах *(белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины)*. Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов **питания**. **Питание** должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребёнка. Меню детского сада по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность. Например, дневная норма для **ребенка** младше трех лет составляет 1540 ккал, а старше трех лет – 1900 ккал. Именно, исходя из этих цифр, и подбирается меню в детском саду. Обед – самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, салата из овощей, ну и, конечно, сок или компот в качестве третьего. После сна детки обычно полдничают – чаще всего на полдник в саду дают блюда из творога, вкусные булочки или пирожки, чай. Организация **питания** в детском саду должна сочетаться с правильным **питанием ребёнка в семье**. Нужно стремиться. Чтобы домашнее **питание** дополняло рацион детского сада. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребёнок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому. Помните! Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо.

**Правильное питание дошкольника дома в выходные дни**

Детям как никогда требуется полноценное **питание и разнообразие**, регулярность в приеме пищи, соблюдение режима дня. Первый прием пищи шестилетки должны получать уже через 30-40 минут после подъема, да непоседа и сам даст вам знать, что не мешало бы подкрепиться. Завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объему это около 400г, включая напитки. 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 *(прием пищи, который что англичане называют «ланч»)* **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 переедал**, и не компенсировал объем пищи за счет 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.

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.

**Рекомендации для родителей по питанию**

Правильно организованное **питание** формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры **питания**. Роль **питания** в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния **здоровья** детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры **питания** и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах. Несбалансированное **питание** приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе **ребенок** получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ. 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**.

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. Другим условием является строгий режим **питания**, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов, у **ребенка** снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Организация **питания** детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным **питанием ребенка в семье**. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы **питание** вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион **питания ребенка** по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону в ДОУ.

Полезные продукты дошкольника

Рацион **питания ребенка** 5 лет или 6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.

Все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

Также под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной — в них есть клетчатка. Основа — мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Белок является строительным материалом. Источником легкоусваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

Не угощайте **ребенка** деликатесами — икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион **питания ребенка** должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные — кефир,

йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормим **ребенка овощами**, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш **ребенок** может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского **питания**.

Хлеб выбирайте из цельных зерен, ржаной.

Утром, до отправления **ребенка в детский сад**, не кормите его, так как это нарушает режим **питания**, приводит к снижению аппетита, в таком случае **ребенок** плохо завтракает в группе. Однако если **ребенка** приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и *(или)* какие-либо фрукты.

Не давайте жирную пищу **ребенку вечером**. К ночи активность работы желудка сильно снижается у **ребенка**, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Если Вы кормите **ребенка дома после детсада**, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

Основные продукты для ежедневно **питания были перечислены**, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба — не для ежедневного приема, 1 раз в 2дня.

Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы **ребенок не подавился**.

Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.

Так бывает, что **ребенок** отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

Чистую питьевую воду **ребенок может пить**, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара — 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день **ребенок** должен съедать около 1, 5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно **здоровое питание дошкольников**, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную **здоровую еду без острого**, жирного, сладкого. А предпочтение — овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для **ребенка** и залогом семейного **здоровья**!

Разговор о питании детей — дело серьезное, и вести его можно бесконечно. Всех проблем не коснешься, на все вопросы не ответишь, да мы сегодня и не ставим себе такую задачу. Давайте только подумаем вместе о рациональной организации питания дома и в детском саду.

Важным фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития детей любого возраста, является полноценное в количественном и качественном отношении питание. С позиции современной науки о питании необходимо соблюдение следующие условия:

1. Ребенок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины).

2. Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания.

3. Питание должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребенка, т.е. ребенок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в ряде целого комплекса причин. В последние годы заболеваемость детей, обусловленная неправильным питанием — это хронические заболевания органов пищеварения, эндокринной и костно-мышечной систем, анемия, ожирение и сахарный диабет. Как же обеспечить здоровое питание детей в детском саду и дома?

 Дошкольники испытывают потребности в белке. Их в питании детей нельзя заменить другими веществами. Нехватка белков приводит к задержке физического развития, нарушению развития костно-мышечной системы, страдает и нервная система.

Жиры — источники энергии и должны вводиться с пищей.

При недостаточном поступлении углеводов с пищей нарушается усвояемость пищевых веществ, ухудшаются процессы пищеварения.   И наоборот, избыточное количество белков —  фактор риска развития аллергических реакций и лишнего веса.

Важно правильно распределить суточный набор продуктов. Богатые белком мясо, рыбу, яйцо, птицу рекомендуется давать детям в первой половине дня, молочно – растительные блюда – вечером. Такие продукты, как, молоко, мясо, хлеб, масло, крупы, овощи, фрукты, сахар, включают ежедневно. Сыр, творог, сметана, яйцо, рыбу —  через день. Особая роль в детском питании отводится овощным и фруктовым салатам. В рацион следует широко включать зелень — петрушку, укроп, лук, это очень полезно и улучшает вкус блюд. Желательно, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в группах и не предлагать на ужин те продукты и блюда, которые ребёнок получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому.

Качественная пища и правильная организация питания, т.е. культура еды, оказывают непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма. Правильное отношение к еде, как и ЗОЖ, начинается с детства. Все это зависит от взрослых, которые окружают малыша. Правильная и красивая сервировка стола создает у детей аппетит и доброжелательный настрой. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает уверенность в себе, приобщает ребенка к миру взрослых культурных людей.

**«За маму, за папу», «съешь кашу, получишь конфету» — к каким только присказкам, уловкам и манипуляциям не прибегают родители, чтобы заставить ребенка съесть еще ложечку. Знакомо, не так ли?**

Чем кормить ребенка и, главное, как его накормить? В книге «Любовь и брокколи» Светлана Кольчик делится с родителями советами о питании детей. Публикуем самые полезные из них.

**1. Установите границы и правила.**В том числе относительно еды. Как это делают, например, французские родители. Дети в этой стране знают, что для всего есть свое время и место. Например, сладкий перекус большинство маленьких французов получают только раз в день — на полдник.

**2. Не перекармливайте детей.**

Поколению, чье раннее детство пришлось на советское время, это дается непросто. Но дети гораздо лояльнее воспринимают маленькие порции. Лучше пусть они потом попросят добавку.

**3. Разрешите ребенку выбирать.**

Известный лондонский нутрициолог Наталья Стасенко почти на каждый прием пищи устраивает для своих троих малышей «шведский стол». Не у всех родителей есть на это время и желание, но Наталья советует все же стараться включать в каждый прием пищи хотя бы одно блюдо, которое дети точно любят. Не исключено, что заодно они захотят попробовать и что-то еще.

**4. Не заставляйте!**Ни есть, ни даже пробовать, если ребенок не хочет. Особенно когда имеете дело с консервативным или упрямым малоежкой. «Еда подобна вееру, который надо раскрывать перед ребенком постепенно, — говорит Федерика Бульони, писательница и журналист из Милана, автор социального проекта Bambini in Cucina. — Для начала дайте ему возможность как следует изучить новую еду: потрогать ее, понюхать. И никакого прессинга, все должно быть на добровольной основе».

**4. Ограничьте перекусы.**Или «оздоровите» их, заменив сладости на что-нибудь посущественнее: бананы, орехи, вареное яйцо или просто кусочек цельнозернового хлеба с маслом. Эксперты рекомендуют детям пять приемов пищи в день: три основных и два-три перекуса. Но не удивляйтесь, если ребенок, плотно перекусив за час до ужина, потом едва притронется к еде.

**5. Не шантажируйте едой.**«Доешь суп — получишь шоколадку». Большинство родителей делают это. Причем на автомате. В результате многие современные дети к пяти годам, а иногда и раньше, начинают путать эмоциональный голод и физиологический. Почаще интересуйтесь у ребенка, действительно ли он голоден, чего ему в данный момент хочется и почему.

**6. Больше обнимайте детей.**И вообще — проводите с ними «качественное» время, без телефона и прочих гаджетов. Тяга к сладкому — часто симптом какого-нибудь дефицита. Либо физиологического (то есть нехватки в рационе важных элементов), либо, что бывает еще чаще, — эмоционального.

**7. Ограничивайте сладкое.**

Но не запрещайте совсем, иначе будет эффект запретного плода. Помогайте детям развивать вкусовую палитру, чтобы их рецепторы не были заточены исключительно на сладости. И приучайте их ценить еду и наслаждаться самим процессом употребления пищи. Первый шаг к этому — убрать из воспитательного арсенала принудиловку и угрозы. Как пишет в своей книге Bimbi a Tavola известный в Италии детский психолог Памела Паче, ребенок может выжить, даже если будет есть совсем мало, но вот без родительской любви ему действительно будет очень трудно.

**8. Готовьте вместе.**Это отличный способ знакомить малышей с новыми продуктами и блюдами. И заодно — поднимать детскую самооценку. Ведь стряпня — это творчество.

**9. Учитесь слышать и понимать ребенка.**Поведение за столом — своеобразный индикатор климата в семье. В первую очередь отношений малыша с мамой. Не исключено, что отказ от еды — это его своеобразная попытка самоутвердиться, сепарироваться или просто противостоять излишнему контролю.

**10. Создайте приятную обстановку за столом.**Чем меньше напряжения относительно темы питания в голове у мамы, тем меньше у ребенка проблем с аппетитом.