

Рекомендации родителям по организации питания детей

Правильное питание* играет огромную роль в жизни человека, особенно в детском возрасте, когда происходит формирование многих органов и систем, совершенствование их функций, развитие и усложнение высшей нервной деятельности. В этот период детский организм нуждается в достаточном поступлении таких пищевых веществ, как белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины. Сбалансированное питание призвано обеспечивать хорошую сопротивляемость детского организма различным заболеваниям.

Составляя конкретное меню для детей дошкольного возраста, лучше всего ориентироваться на суточные наборы продуктов, предусмотренные в организованных детских коллективах (детский сад). Чтобы ребенок получил необходимую норму белка, его среднесуточный рацион должен содержать не менее 0,4 л. молока, 40 гр. творога, 100 гр. мяса, 40 гр. рыбы, 0,5 яйца. Необходимое количество жиров ребенок частично получит за счет указанных белковых продуктов. Детскому организму необходимы углеводы (основной источник энергии). Их ребенок должен получить с различными овощами, фруктами, хлебом, крупами, макаронными изделиями, бобовыми. Овощи и фрукты особенно полезны для растущего организма ребенка, т.к. являются основным источником витаминов, минеральных солей, микроэлементов, необходимых для полноценного роста и развития.

Приведенные выше наборы продуктов служат основным ориентиром для составления детских рационов дошкольных учреждений.

Этими же наборами можно пользоваться и дома. Однако, не следует думать, что ребенку надо давать все перечисленные продукты в указанных количествах.

Одни продукты (молоко, масло, хлеб, овощи, фрукты) можно давать ежедневно. Другие продукты дают через 1-2-3 дня, но в больших количествах. Мясо обязательно включать в рацион каждый день.

Важное значение имеет правильное распределение различных продуктов в течение суток. Блюда из мяса, рыбы, яиц лучше давать в первой половине дня. В состав ужина лучше включать молочно-растительные блюда как более легкие.

Для детей дошкольного возраста рекомендован 4-5 разовый режим приёма пищи.

Завтрак - 8.00 – 9.00.

Второй завтрак – 10.00 – 10.30.

Обед - 12.00 - 13.00.

Полдник - 15.00 - 15.30.

Ужин - 16.30 - 17.00.

Часы приема пищи должны строго соблюдаться! Отклонения допускаются не более чем на 30 мин. Не следует давать ребенку еду в перерывах между приемами пищи. В выходные дни питание детей дома нужно составлять по примеру детского сада.

**Под рациональным, сбалансированным питанием понимают питание, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам (Учимся правильно питаться. /Составитель Ю. П. Климович. – Волгоград: Учитель, 2007г.)*

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ
ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

(Г, мл, на 1 РЕБЕНКА/СУТКИ – В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1 - 3 года	3 - 7 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	34	39	32	37
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Энергетическая ценность, ккал			1560	1963

Основание: СанПиН 2.4.1.3049-13.