

ЛЕКЦИЯ ПИРАМИДА ПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.

Обязательный компонент правильного питания - это режим дня. Весь процесс, связанный с питанием детей, имеет большое воспитательное значение. Детям мы прививаем важные гигиенические навыки мыть руки перед едой, а после еды полоскание рта, учим пользоваться столовыми приборами и салфетками; приучаем тщательно пережевывать пищу, аккуратно есть и правильно сидеть за столом.

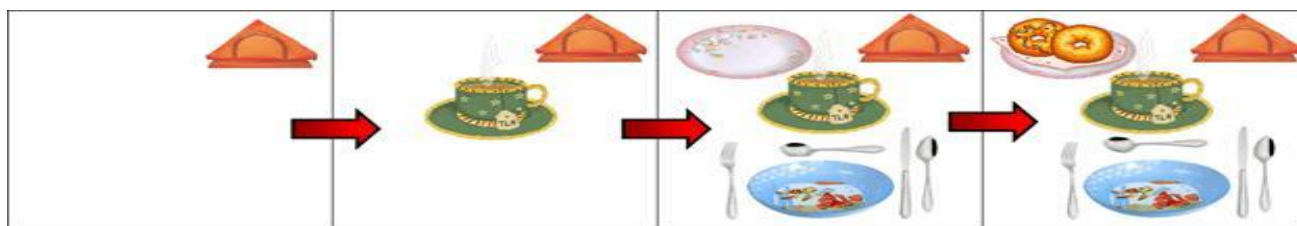
Большое значение при проведении процесса кормления включает в себя понятие «эстетика питания». Мы знакомим детей с этикетом питания.

За время пребывания в дошкольном учреждении ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (*ложкой, ножом, вилкой*), приобретает определенные навыки культуры питания.

Важно, чтобы у ребенка выработалось положительно отношение к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Для этого педагог должен позаботиться о создании в группе спокойной обстановки.

Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс.

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки, дежурные принимают посильное участие в сервировке стола. Для этого у нас в группе есть алгоритм сервировки стола.



Каждый ребенок имеет постоянное место за столом. Блюда подаются не очень горячими, но и не холодными. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее пользе, для этого используется несколько схем: чем полезен тот или иной продукт. Например, в моркови содержатся витамины - А, полезен, для роста и влияет на остроту зрения.

Надо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучать их хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съедать все, что предложено, не ломать хлеб, а откусывать его.

После окончания еды дети аккуратно промокают салфеткой рот и вытирают руки, благодарят за еду и выходят из-за стола. Нельзя разрешать детям выходить из-за стола с куском хлеба или с другой пищей. Большое внимание уделяют детям с пониженным аппетитом.

Пищевая пирамида для ребенка

- **Полезные углеводы** (макаронны, картофель, цельнозерновые злаки, каши) являются основой рациона ребенка, и составляют 40% от всего объема потребляемых в сутки продуктов.
- Далее идут **овощи и фрукты**, на которые приходится порядка 35% продуктов.
- Следующее "кольцо" пищевой пирамиды – **белки**, которых должно быть не менее 20% от детского дневного рациона. К белковой пище относят мясо, рыбу, молоко и кисломолочные продукты.
- Замыкают пищевую пирамиду **полезные жиры и сладости** – их в детском рационе должно присутствовать не более 4% от суточного объема пищи.

Принципы ПП для детей

Родителям важно понимать, что правильное питание – это не диета, а грамотно составленное ежедневное меню, обеспечивающее поступление всего комплекса полезных веществ в организм ребенка.

При разработке рациона для ребенка на каждый день следует руководствоваться такими правилами:

1. Старайтесь, чтобы ребенок ел не менее 4 – 5 раз в сутки в одно и то же время, причем как в будние, так и в выходные дни.
2. Калорийность блюд, в зависимости от возраста ребенка, составляет 1300 – 1800 ккал в сутки:
 - на завтрак приходится примерно 25% ккал,
 - на обед – 35 – 40%,
 - на ужин – 25%,
 - на перекус и полдник – 10 – 15%.
3. Порции блюд должны быть небольшими, но при этом хорошо утолять голод: оптимально – 250 – 300 г основного блюда, 20 – 30 г хлеба и 200 мл напитка.
4. Следите, чтобы в организм ребенка ежедневно поступало сбалансированное и достаточное количество белков, углеводов и жиров.
5. Включайте в рацион максимально полезную и натуральную пищу

минимизируйте употребление продуктов с пищевыми добавками, консервантами, красителями.

6. Готовьте блюда на пару, отваривайте и запекайте, чтобы сохранить в ней максимум пользы.

И еще несколько полезных советов, которые помогут составить сбалансированное меню для Вашего ребенка:

- **Старайтесь готовить свежую пищу перед каждым ее приемом.** Так Вам удастся сохранить максимум питательных веществ в продуктах.
- **Покупайте только свежие и качественные продукты.** Обязательно обращайте внимание на сроки годности и состав, не кормите ребенка продуктами с добавлением красителей, пищевых добавок, консервантов.
- **Соблюдайте все циклы технологической обработки продуктов,** чтобы сохранить в них максимум витаминов и минералов.
- Если ребенок посещает дошкольное учреждение, **интересуйтесь, что он ел на протяжении дня.** Так Вы сможете дополнить его рацион недостающими веществами.
- Особое внимание стоит уделить составлению **меню для детей, которые посещают спортивные секции.** Из-за повышенных энергетических затрат количество углеводов и белков в их рационе следует увеличить.
- **Не стоит полностью исключать из рациона ребенка сахар,** даже если Вы сами от него отказались. Глюкоза для детского организма крайне важна, ведь на протяжении дня дети ведут себя очень активно. Из-за дефицита глюкозы у них может развиваться гипогликемический синдром, проявляющийся липким потом, раздражительностью, обмороком. Однако помните, что сладкое можно и нужно употреблять в меру.
- **Если ребенок ест мало, не спешите его кормить силой.** Если при этом он имеет хорошее самочувствие и развивается в соответствии с возрастом, значит потребляемых с пищей веществ ему вполне достаточно.

К 3 – 4 годам ребенок готов к переходу на взрослый рацион. В этот период перед родителями стоит важная задача: сформировать правильные пищевые привычки у ребенка, которыми он будет руководствоваться и во взрослой жизни.

Предлагаем ознакомиться со следующими принципами сбалансированного детского рациона:

1. **Завтрак.** Он должен зарядить ребенка силами и энергией на весь день. Оптимальным решением станут полувязкие каши на молоке, дополненные хлебом с маслом и стаканом чая, какао или компота.
2. **Второй завтрак (перекус).** Чтобы избежать чрезмерного голода перед обедом, на второй завтрак можно дать ребенку какой-то фрукт.

3. **Обед** – основной прием пищи, состоящий из нескольких блюд. Прежде всего, на столе должно присутствовать первое блюдо – суп, а также мясо или рыба с гарниром. Дополнить обед следует салатом из свежих овощей и кусочком хлеба, а также стаканом компота из сухофруктов или чаем.
4. **Полдник** – идеальное время для употребления молочных белков. Ребенку можно предложить молоко с булочкой или печеньем, творог или натуральный йогурт со свежими фруктами. Также можно приготовить творожную запеканку или сырники.
5. **Ужин**. Его главное правило – легкость и сытость. Можно предложить картофельное пюре, крупяные каши с рыбой. Также подойдут блюда из творога, если они не подавались на полдник. Дополнить ужин следует кусочком хлеба и каким-либо напитком.

В некоторых случаях в детском меню может присутствовать еще и второй ужин. Он подразумевает употребление кисломолочных напитков или теплого молока практически перед тем, как кроха отправится спать.

