**ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

**ЭТО НАДО ЗНАТЬ…**



 Физиологические особенности детей дошкольного возраста характеризуются *продолжающимися высокими темпами роста, интенсивной двигательной активностью, структурной и функциональной перестройкой отдельных органов, в том числе пищеварительной системы, дальнейшим развитием интеллектуальной сферы*.

 В связи с этим потребность детей этого возраста в основных пищевых веществах и энергии существенно увеличивается по сравнению с детьми раннего возраста. При этом *суточная потребность в энергии должна удовлетворяться за счет углеводов на 55-60%, за счет белков – на 12-14%, жиров – на 25-35%.*

Для удовлетворения этих потребностей ребенок должен получать необходимое количество различных продуктов в определенном соотношении. При этом соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4.

 *Белковый компонент* пищевого рациона формируется, прежде всего, за счет продуктов, являющихся основными источниками белков, к числу которых относятся молоко и молочные продукты, мясо и мясные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца. Ежедневное количество молока и молочных продуктов должно составлять около 500 мл, причем предпочтение отдается кисломолочным продуктам. Сохраняют свое значение творог и сыр, содержащие не только полноценный белок, но также являющиеся основными источниками кальция и витамина В2 (рибофлавина). Рекомендуемое количество мяса (включая субпродукты) составляет 100 г в день, рыбы – 50 г. В питании дошкольников можно использовать и субпродукты (сердце, язык, печень), богатые железом, витамином А, витамином В12 и фолиевой кислотой.

 *Жировой компонент* рациона обычно формируется из сливочного и растительных масел, ежедневное количество которых составляет, примерно, 25 и 8-10 г, соответственно. Растительное масло необходимо как источник полиненасыщенных жирных кислот, не синтезирующихся в организме, и поступающих только с пищей. Растительные масла содержат также витамин Е – основной природный антиоксидант.



 *Основными источниками углеводов* являются крупы, макаронные и хлебобулочные изделия, сахар и кондитерские изделия, овощи и фрукты. Рекомендуемое количество картофеля составляет 150-200 г, а овощей – 250-300 г в день, причем в разнообразном ассортименте (капуста, свекла, морковь, кабачки, тыква, томаты, огурцы, различная зелень).

 *Фрукты* (150-200 г в день) могут использоваться самые разные – от яблок до тропических манго и авокадо. Кроме того, могут использоваться соки, сухие и быстрозамороженные фрукты и овощи.

 *Крупы* используются для приготовления каш, супов, гарниров, пудингов, запеканок и др. Их количество должно быть примерно 40-45 г в сутки. В рационе питания можно также использовать фасоль, горох, которые могут входить в состав супов, а зеленый горошек – в качестве гарнира и в салатах.

 *Ежедневное количество хлеба* составляет 150-170 г, 1/3 которого приходится на долю ржаного хлеба.

 *Количество сахара* должно составлять 40-50 г, кондитерских изделий – 20-40 г. Из сладостей лучше использовать мед (с учетом индивидуальной переносимости), джемы, варенье, зефир, пастилу, мармелад.

 В правильной организации питания детей дошкольного возраста большое значение имеет и соблюдение необходимых объемов блюд. В этом возрасте *общее количество пищи составляет примерно 1500 г.*



**Питание детей в дошкольных учреждениях**

 Значительное число детей дошкольного возраста посещает детские дошкольные учреждения. Основную часть суточного рациона они получают именно в этих учреждениях. Поэтому организация питания в дошкольных учреждениях должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им пищевых веществ и энергии именно во время пребывания их в детском саду.

 Дети, находящиеся в детском саду в дневное время (в течение 9-12 часов), получают *четырехразовое питание*, которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80%.



 Основой организации питания детей в детских дошкольных учреждениях является *соблюдение рекомендуемых наборов продуктов и меню.*

 Эти наборы включают все основные группы продуктов, потребление которых позволяет удовлетворить физиологические потребности дошкольников в энергии и основных пищевых веществах, в первую очередь в незаменимых факторах питания.

 *К числу этих продуктов относятся*: мясо и мясные продукты (включая птицу), рыба, яйца (источники белка, жира, витаминов А, В12, железа, цинка и др.), молоко и молочные продукты (источники белка, кальция, витаминов А и В2), сливочное и растительные масла (источники жирных кислот, витаминов А и Е), хлеб, хлебобулочные изделия, крупы и макаронные изделия (носители углеводов – крахмала, как источника энергии, пищевых волокон, витаминов В1, В2, РР, железа, магния, селена), овощи и фрукты (основные источники витаминов С, Р, бета-каротина, калия, пищевых волокон, органических кислот), сахар и кондитерские изделия.



 В правильной организации питания детей *большое значение имеет общая обстановка в группе*. Дети должны быть обеспечены соответствующей посудой, удобно сидеть за столом. Блюда следует подавать красиво оформленными, не слишком горячими, но и не холодными. Детей надо приучать к чистоте и опрятности. Важно правильно соблюдать последовательность процессов, не заставлять детей долго сидеть за столом в ожидании очередных блюд. Дети, закончившие еду, могут выйти из-за стола и заняться спокойными играми.

 *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 домашнее питание дополняло рацион детского сада.

 С этой целью родителям необходимо систематически давать сведения о продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня в ДОУ, для чего практикуется вывешивание в группах ежедневного меню детей. Кроме того, воспитателям и медицинским работникам детского сада следует давать родителям рекомендации по составу домашних ужинов и питанию ребенка в выходные и праздничные дни. При этом на ужин рекомендуются те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к "детсадовскому".



 Проводя с родителями беседы о детском питании, важно также предупредить их о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе.

 Говоря об организации питания детей в дошкольных учреждениях, следует остановиться *на особенностях питания ребенка в период адаптации* к этому учреждению.

 Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

 *Перед поступлением ребенка в детский сад* родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал.

 *В первые дни пребывания в коллективе* нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитателям следует кормить его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к пище и к пребыванию в ДОУ.

 Нередко дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения острых респираторных заболеваний, и вновь поступившие дети заболевают в первую очередь. *Для профилактики острой инфекционной заболеваемости следует проводить дополнительную витаминизацию детей,* используя широкий ассортимент имеющихся поливитаминных препаратов в виде напитков ("Золотой шар", "Витастарт" и т.п.) и таблеток ("Ундевит", «Компливит», "Юникап" и многие другие), включающие не только витамины, но и важнейшие микроэлементы (железо, цинк и др.). Препараты дают детям в течение достаточно длительного времени (до 3-6 месяцев).

 Важнейшим условием правильной организации питания детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, является *строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований к пищеблоку и процессу приготовления и хранения пищи*. Игнорирование этих требований может привести к серьезным нарушениям в здоровье детей: пищевым отравлениям, кишечным инфекциям и др.

 Особое внимание надо обращать *на правильное хранение и своевременное использование скоропортящихся пищевых продуктов.* При нарушении условий и сроков хранения в них могут размножаться гнилостные и патогенные микроорганизмы, вызывающие порчу продуктов и возникновение бактериальных отравлений и острых кишечных заболеваний.



 Очень важно *обеспечить раздельное хранение продуктов*, требующих (мясо, рыба и др.) и не требующих (хлеб, масло и др.) термической обработки; в детских дошкольных учреждениях запрещается хранить, даже в холодильнике, полуфабрикаты из мяса и рыбы (котлетный фарш, начинки и пр.). Их нужно готовить непосредственно перед тепловой кулинарной обработкой.

 *В целях профилактики пищевых отравлений и острых кишечных заболеваний* в детских коллективах необходимо строго соблюдать установленные требования к технологической обработке продуктов. Одним из основных требований является раздельная обработка сырых и вареных продуктов. Их разделывание (после предварительной очистки и промывания) должно проводиться на разных специально выделенных столах с использованием соответствующим образом промаркированных разделочных досок и ножей.

 После работы с сырыми продуктами, особенно мясом и рыбой, необходимо тщательно вымыть руки, сменить фартук или халат.

 Важно следить за соблюдением *сроков термической обработки* различных продуктов, поддержанием необходимой температуры в духовом шкафу при запекании блюд, проведением необходимой тепловой обработки некоторых блюд. Температура в духовом шкафу должна быть не ниже 220° С. При приготовлении вторых блюд из вареного мяса (запеканки, рулеты) они обязательно должны подвергаться вторичной тепловой обработке.



 Санитарными правилами в дошкольных учреждениях *запрещается изготовление* простокваши, творога, кисломолочных продуктов, приготовление таких скоропортящихся блюд, как блинчики с мясом, макароны по-флотски, паштеты, студни, форшмаки. Запрещается использование в пищу грибов (за исключением грибов, полученных промышленным способом – шампиньонов и вешенок), фляжного и бочкового молока без кипячения, творога, сметаны без термической обработки, яиц и мяса водоплавающей птицы, мяса, не прошедшего ветеринарный контроль, консервированных продуктов домашнего приготовления.

 *Категорически запрещается готовить пищу накануне,* оставлять готовые блюда на следующий день, использовать остатки вчерашнего питания, так как это может привести к пищевым отравлениям.



 *Работники пищеблока обязаны четко знать и строго соблюдать правила личной гигиены и санитарные требования к технологии приготовления пищи, периодически проходить медицинское обследование.* Работники с подозрением на острое инфекционное заболевание и больные к работе не допускаются. Медицинские сестры учреждения должны ежедневно проводить осмотр работников пищеблока, и при выявлении у них гнойничковых заболеваний отстранить их от работы.

 *По окончании работ на пищеблоке проводится ежедневная уборка помещений*. Для этого должен иметься специальный уборочный инвентарь, который, как и халат, не может использоваться для уборки других помещений, особенно туалета. Один раз в месяц на пищеблоке необходимо проводить генеральную уборку с последующей дезинфекцией всех помещений оборудования и инвентаря.



 *Одним из условий, необходимых для создания благоприятной обстановки во время еды, является правильное поведение взрослых и детей во время питания:*

* Взрослые разговаривают друг с другом спокойным, тихим голосом только о делах, связанных с питанием детей (уместно поговорить о пище, которую едят дети: из каких продуктов она состоит, откуда эти продукты появились).
* Не следует делать замечания всем детям сразу.
* Не следует торопить детей словами: «ешь скорее», «доедай скорее», лучше своевременно подать пищу и тем самым добиваться, чтобы дети не задерживались за столом.
* Каждый ребенок, подходя к столу, должен пожелать сидящим приятного аппетита, а те в ответ поблагодарить.
* Выходя из-за стола, ребенок желает оставшимся приятного аппетита еще раз или всего доброго!
* «Спасибо» он говорит всякий раз, когда ему подают еду, убирают посуду и т.п.



*Как пользоваться столовыми приборами, салфетками, держать чашку.*

* Ложку держать в правой руке, подносить ко рту широкой стороной, ближе к зауженному краю, содержимое медленно выливают в рот;
* вилку можно держать и в правой, и в левой руке: в правой – когда стол сервирован только вилкой, в левой – когда вилкой и ножом.
* На тарелку столовые приборы кладутся только тогда, когда в них нет более необходимости.
* Чайная ложка подается к компоту, чаю, если есть что в нем размешивать.
* Начиная со второй половины года во 2 младшей группе приучать детей пользоваться вилкой, в средней группе - пользоваться ножом.
* Салаты есть с помощью ножа и вилки, поддевая порцию, держать вилку зубцами вверх, а ножом подгребать и слегка поджимать
* Остатки супа доедать, наклонив тарелку от себя. Ложку оставлять в тарелке.
* Необходимо приучать есть гущу вместе с жидкостью.
* Второе блюдо с гарниром и без нужно есть с помощью ножа и вилки: курицу, рыбу, сосиску, суфле.
* Учить детей отделять ребром вилки по кусочку и съедать его, взяв на вилку, а не разрезать сразу всю полученную порцию.
* Учим детей есть котлету, мясо, рыбу одновременно с гарниром: кусочек котлеты, мяса или рыбы и много гарнира.
* подавать в разрезанном виде огурцы и помидоры.
* макароны, картофельное пюре, омлет, котлету – только вилкой; блины, оладьи, арбуз – вилкой и ножом; ягоды в компоте – чайной ложкой;
* хлеб не откусывают, а отламывают руками,
* суп с хлебом можно есть, держа хлеб в левой руке и откусывая прямо от куска, правильнее положить его слева на тарелочку или салфетку и есть, отламывая по небольшому кусочку.
* Хлеб надо класть на середину стола в хлебницы, нарезав его на небольшие куски (20—25 г).
* Руку с хлебом всегда держать над столом, а не опускать вниз.
* Пирожки, ватрушки, печенье, пряники ставить на середину каждого стола в общих тарелках или хлебницах. Учить детей брать, не выбирая, тот пирожок, печенье, что лежит ближе к ним, пирожки, печенье, пряники дети едят, держа их в руке
* Бумажной салфеткой дети должны пользоваться по мере необходимости. Ее следует приложить к губам, затем, сжав в комочек, положить на использованную тарелку или, если пища не доедена, рядом с тарелкой. Бумажной салфеткой пользуются только один раз, при необходимости берут другую.
* Чашку с ручкой берут указательным пальцем, который просовывается в ручку, сверху накладывают большой палец, а под ручку помещают средний – для обеспечения устойчивости. Безымянный палец и мизинец прижимают к ладони.
* Бокал без ручки, стакан берут ниже к донышку.

***В следующий раз поговорим о том, что знают и умеют дети разного возраста.***

*Ваш методист*

