**Правильное питание дошкольников:**

**питание детей от 3-х до 7 лет.**

 (подготовила воспитатель Верещагина О.Н.)
В возрасте от 3-х до 7 лет у детей значительно возрастают функциональные возможности желудочно-кишечного тракта. Емкость желудка у них увеличивается до 500 мл, нарастает активность ферментов, к 5-7 годам прорезываются первые постоянные большие коренные зубы.
Поэтому для детей 3-7 лет предусматривается самый широкий ассортимент пищевых продуктов и в любой кулинарной обработке.
В суточном рационе увеличивается число мясных блюд, разрешаются копчёная и фаршированная рыба, овощное рагу, голубцы, жареные и фаршированные кабачки, фаршированный перец и помидоры.
Режим питания предусматривает четырёхкратный приём пищи. Общий объём суточной пищи детей в возрасте от 3 до 5 лет выражается в 1400-1500 граммах, в возрасте 6-7 лет – 1600-1700 граммов.
Питание детей обязательно должно быть разнообразным. При однообразном или неправильном питании организм не получает нужных ему веществ, и здоровье человека начинает разрушаться. В пище должно содержаться определённое количество белковых продуктов, жира и углеводов. Кроме того, организм человека постоянно нуждается в минеральных солях, витаминах, воде. Ни одно из основных веществ пищи нельзя заменить другим.

***БЕЛКОВАЯ ПИЩА***

Роль белков в питании ребёнка исключительно велика. Белки необходимы для построения новых клеток и тканей. Недостаток белка в пище приводит к задержке роста и развития, снижению массы тела и сопротивляемости инфекционным заболеваниям.
Наиболее высокой биологической ценностью обладают белки животного происхождения, содержащиеся в молоке, молочных продуктах, йогуртах, мясе, рыбе, яйцах. Немаловажными являются растительные белки, содержащиеся в крупах, хлебобулочных изделиях, бобовых, орехах, семечках, овощах.
Мясо и птицу детям лучше предложить в виде рубленых изделий, а не куском. Это могут быть: бефстроганов, отбивные и рубленые котлеты, тушеная говядина, птица, крестьянская колбаса, домашняя ветчина, заливное мясо. Из рыбы нужно обязательно выбрать все кости.
Дошкольникам не рекомендуются продукты, содержащие много соли и жира, ароматизаторов и красителей, в том числе копчёные колбасы, консервы, жирное мясо и колбасы. Конечно, можно иногда обойтись сосисками и сардельками, в названии которых звучит слово «детские», но это скорее исключение из правила. Формирование вкусовых пристрастий у ребёнка происходит в среднем до 5 лет. Поэтому важно, чтобы ребёнок и в дальнейшем отдавал предпочтение натуральной пище.

***Количество белков, необходимых дошкольнику:***
50% белков должны быть животного происхождения:
• 85-100 гр мяса
• 25-30 гр рыбы
Лучше всего для кормления детей подходят говядина, телятина, а также нежирная баранина, мясо кур, кролика, печень, язык. Нежелательно давать ребёнку мясо гуся или утки, так как оно содержит трудноперевариваемые жиры. Лучше всего мясо и рыбу давать в отдельные дни, 4-5 раз в неделю мясо по 100-130 граммов, 2 раза в неделю рыбу по 70-100 граммов.
• одно яйцо через день
Осторожно с белком, при склонности к аллергии лучше давать только желток.
• 0,5 литра молока или кисломолочных продуктов
• 50 граммов творога
• сыр: 3 грамма в день
• 5 граммов сметаны или сливок
Не обязательно давать сыр, сметану и творог каждый день, лучше 2-3 раза в неделю, но в большем объёме (100 граммов творога 3 раза в неделю и т. д.).

***ЖИРЫ***Для детей жиры и масла служат главным строительным материалом для развивающегося мозга, поэтому в детском питании обезжиренные продукты не применяются. Целый ряд витаминов растворяется только в жирах, а именно витамины А, Д, Е, К.
Вредны как недостаток, так и избыток жиров в пище. При избытке жира пища задерживается в желудке до 6-ти часов, что приводит к потере аппетита, нарушению нормального пищеварения, а в дальнейшем к избыточному весу, сердечно-сосудистым заболеваниям, сахарному диабету и другим недугам.
Количество жиров, необходимых ребёнку: в среднем ребёнку необходимо 60-80 граммов жира в день.
Из этого количества:
• 25-30 граммов (1,5 столовых ложки) сливочного масла в каши и на бутерброд
• 10 граммов (2 ч. л.) растительного масла
 используются для заправки салатов, винегретов, тушения, запекания.
Говяжий, свиной, бараний жиры (смалец) нельзя включать в рацион питания дошкольника, поскольку они плохо усваиваются растущим организмом.
Остальное количество (так называемый «невидимый жир») уже содержится в продуктах питания (молоко, мясо, творог, орехи и т. д.).

***УГЛЕВОДЫ***

Служат основным легкоусвояемым источником энергии, обеспечивающим 50-60% необходимой для организма энергии в сутки.
Содержатся в продуктах растительного происхождения: хлеб, макаронные изделия, крупы, картофель, овощи и фрукты, сладости.
Количество углеводов, необходимых дошкольнику:
• 30-50 граммов ржаного и 100-125 граммов пшеничного хлеба
(если вы даёте сухари или баранки, уменьшайте соответственно количество хлеба)
• картофель: 120-150 граммов
• порция каши: 120-150 граммов
• овощи: 180-200 граммов
• фрукты и ягоды: 100-200 граммов, сок – 100-150 граммов в день
• 35-50 граммов сахара
 (5-7 чайных ложек сахарного песка, учитывая сахаросодержащие напитки – компот, кисель, лимонад и т. д.)
• 10-15 граммов сахаросодержащих продуктов
 (пастила, мармелад, повидло, варенье, халва)