**Здоровое питание дома и в детском саду**

 Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин. Практически во всех регионах страны в последние годы отмечается заболеваемость детей, обусловленная неправильным питанием, это хронические заболевания органов пищеварения, эндокринной, костно - мышечной систем, анемия, ожирение и сахарный диабет. Более чем у 60% детей отмечается дефицит витаминов и минеральных веществ. Как же обеспечить здоровое питание в детском саду и дома?

Очень важно правильно распределить суточный набор продуктов. Богатые белком мясо, рыбу, яйцо, птицу целесообразно давать детям в первой половине дня, молочно-растительные блюда вечером. При этом одни продукты *(молоко, мясо, хлеб, масло, крупы, овощи, фрукты, сахар)* включают ежедневно, другие *(сыр, творог, сметана, яйцо, рыба)* – через день. В рационе ежедневно должно присутствовать не менее двух овощных блюд и одно мучное. Очень часто дети отказываются от каш. В этом случае можно предложить каши с овощами и фруктами. Они не только более привлекательны, но и более полезны. Существенная роль в детском питании отводится овощным и фруктовым салатам. В рацион следует широко включать зелень – петрушку, укроп, лук. Это чрезвычайно полезно и, кроме того, улучшает вкус блюд.

Мясо, рыба, птица, яйца, молоко, кефир, творог и сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и др. неблагоприятных внешних факторов.

Молоко и молочные продукты – источник белка, один из основных источников легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани – витамина В12 *(рибофловина)*.

 Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада.

 Нужно стремиться, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в группах. 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. И ещё один немаловажный вопрос. По статистике, 86% россиян предпочитают не знать, что содержится в продуктах, которые они покупают. Нашим незнанием и нежеланием читать правильно название и состав продуктов пользуются недобросовестные производители (модифицированный крахмал, соя, маркировка *«Е»*, глютомат натрия и др.). Никто не отрицает, что питаться правильно для маленького ребёнка очень полезно. Но также важно научиться получать удовольствие от пищи, церемонии её приёма. Правильное отношение к еде, как и здоровый образ жизни, начинается с детства. Всё это зависит от взрослых, которые окружают малыша. Правильная и красивая сервировка стола создаёт у детей аппетит и доброжелательный настрой. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает уверенность в себе, приобщает ребёнка к миру взрослых культурных людей.

**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.

Малышам  не рекомендуются продукты, содержащие много соли и жира, ароматизаторов и красителей, в том числе копчёные колбасы, **консервы**, жирное мясо. 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 происхождении: 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 желто, 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 ребенку: 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.

**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)*

**Будьте** **здоровы**!