**Консультация для родителей: «Правильное питание дошкольников: питание детей от 3-х до 7 лет».**

|  |
| --- |
| **Правильное питание дошкольников: питание детей от 3-х до 7 лет.** 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) |