

## Рациональное питание детей дошкольного возраста.

Питание ребёнка – ведущий фактор, обеспечивающий правильное развитие и функционирование всех органов и систем.

Рациональное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. В то же время, правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный выбор продуктов – условие необходимое, но ещё недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник и ужин, причем, три из них обязательно должно включать горячее блюдо.

Итак, основными принципами организации питания в ДОО служат:

1. Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей.
2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.
4. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
5. Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов ЖКТ (щадящее питание).
6. Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).
7. Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Рацион питания детей различается по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей, обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80 %. При этом на долю завтрака приходится 25% суточной пищевой ценности рациона питания, на долю обеда – 35-40%, полдника – 15%, ужина – 20-25%. Основой организации рационального питания детей в ДОО является соблюдение рекомендуемых продуктовых наборов, а также разработанных на их основе типовых рационов питания (питания меню). Выход блюд и кулинарных изделий предусматривается в соответствии с действующей нормативной и технологической документацией.