



Урок № 3

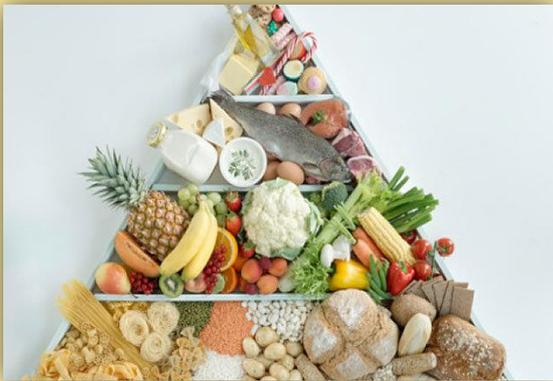
**Тема: Организация питания
детей дошкольного возраста**



На дошкольный возраст приходится годы от 3 до 7 лет. В этом возрасте ребенок тратит очень много энергии на бурный рост и развитие, именно в этом возрасте берут свое начало различные хронические заболевания пищеварительной системы у детей, возникает риск развития ожирения, диабета, гипертонической болезни и других заболеваний, нарушающих общее физическое развитие ребенка.



Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе



Питание детей дошкольного возраста должно быть полноценным, и включать в себя белки, жиры, углеводы в соотношении 1:1:4. Большую часть белков должны составлять белки животного происхождения - мясные блюда, нежирная рыба, яйца, молочные продукты. Из жиров 15% должны приходиться на растительные и 85% - на животные жиры (сливочное масло, молочные продукты).



Углеводов в рационе должно быть в 4 раза больше, чем белков. Потребность в углеводах в основном необходимо удовлетворять за счет овощей и фруктов. В суточный рацион ребенка 3-7 лет желательно включать до 500г различных овощей (доля картофеля должна составлять не более половины), 150-200 г свежих фруктов и столько же натуральных фруктовых или овощных соков.



Общее количество круп, в том числе бобовых и макаронных изделий, в сутки не должно превышать 40-50г, сахара и кондитерских изделий - до 50-60 г.

Мясо, рыбу, бобовые дети дошкольного возраста должны получать в утренние и дневные часы (так как продукты, богатые животными белками и жирами, дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют большего количества пищеварительных соков).

Потребность детей 3-7 лет в основных пищевых веществах и энергии



Пищевые вещества	Суточная потребность
Белки, г	68
в том числе животные	44
Жиры, г	68
в том числе растительные	10
Углеводы, г	272
Минеральные вещества, мг:	
кальций	1200
фосфор	1450
магний	300
железо	15
Витамины:	
В ₁ , мг	1,0
В ₂ , мг	1,3
В ₆ , мг	1,3
В ₁₂ , мкг	1,5
РР, мг	12
С, мг	50
А, мкг	500
Е, МЕ	10
Д, МЕ	100
Энергетическая ценность, ккал	1970



Важное значение в организации питания детей раннего дошкольного возраста имеет режим питания

В возрасте 3-7 лет ребенку рекомендуется четырехкратное питание с промежутками между отдельными приемами пищи в 3,5-4 часа.

На завтрак должно приходиться 25% суточной калорийности рациона, на обед – 35-40%, на полдник – 10-15 % и на ужин – 25 %

При составлении меню необходимо обращать особое внимание на разнообразие блюд как в течение недели, так и в течение дня. Желательно, чтобы дети получали ежедневно не менее двух овощных блюд, разных по технологии приготовления и составу, и одно крупяное, а также соки или натуральные плоды и ягоды.

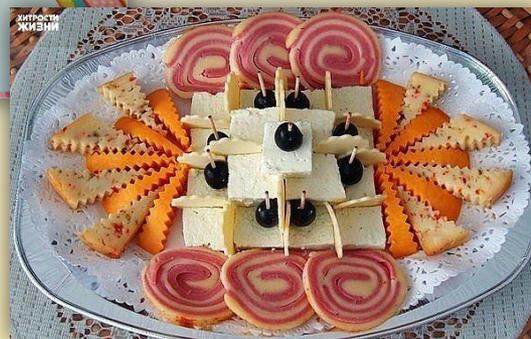
В ежедневный рацион должны входить молочные продукты, фрукты, овощи, мясо, масло, сахар и хлеб. В течение дня блюда не должны повторяться. Не рекомендуется включать в рацион жареные блюда, нельзя использовать уксус и перец. Из рациона ребенка 3-7 лет также следует исключить жирные сорта мяса и рыбы, маргарин, рыбные блюда с костями

Важное значение в организации питания детей раннего дошкольного возраста имеет питьевой режим

Баланс воды в организме должен постоянно восполняться за счет жидкости, содержащейся в пище и питья свободной жидкости – воды, чая, морса и других напитков. В интервалах между приемами пищи необходимо давать свежекипяченую воду, остуженную до комнатной температуры, столовую минеральную воду без газа или слабо заваренный чай



Для правильной организации питания дошкольника немаловажное значение имеет обстановка, в которой происходит приём пищи





Благодарю за внимание

