

## Урок №3

### Тема: Организация питания детей дошкольного возраста

Для нормального физиологического и умственного развития дошкольников необходимо полноценное сбалансированное питание, обеспечивающее пластические процессы и энергетические затраты организма с учётом возраста и физиологических норм питания.

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.

Из белков при этом большую часть (до 65%) должны составлять белки животного происхождения - мясные блюда (бефстроганов, отбивные и рубленые котлеты, тушеную говядину, птицу, вареную колбасу, ветчину, заливное мясо), нежирную рыбу, яйца, молочные продукты .

Из жиров 15 % должны приходиться на растительные и 85% - на животные жиры (сливочное масло, жиры молочных продуктов). 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).

Углеводов ребенок должен получать в 4 раза больше, чем белков. Углеводы бывают быстрые (кондитерские изделия, сладкие фрукты и сахар) и медленные (отрубной хлеб, овощи, каши, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы). Потребность детей в углеводах в основном необходимо удовлетворять за счет овощей и фруктов, а не хлеба, муки, круп, сахара и кондитерских изделий. В суточный рацион ребенка 3-7 лет желательно включать до 500 г 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 40-50 г, сахара и кондитерских изделий - до 50-60 г (в пересчете на сахар). Набор продуктов должен содержать хлеб различных сортов до 150-170 г, в том числе не менее 50-60 г ржаного.

В период активного роста и развития детей очень важно обеспечивать организм дошкольников необходимыми витаминами и минеральными веществами.

Суточные физиологические нормы питания детей дошкольного возраста приведены в табл.1.

**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 <sub>1</sub> , мг	1,0
В <sub>2</sub> , мг	1,3
В <sub>6</sub> , мг	1,3
В <sub>12</sub> , 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 4-кратное питание с промежутками между отдельными приёмами 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 для детей необходимо обращать особое внимание на разнообразие блюд не только в течение недели, но 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.

Блюда, предназначенные для дошкольника, рекомендуется отваривать или запекать. Не рекомендуется в рацион ребенка включать жареные блюда, особенно жареные во фритюре. При приготовлении и подаче блюд нельзя использовать уксус и перец. Из рациона ребенка 3-7 лет также следует исключить жирные сорта мяса и рыбы, маргарин, рыбные блюда с костями.

Особое внимание необходимо уделять питьевому режиму дошкольника. В связи с естественными потерями воды через почки, кожу и с выдыхаемым воздухом, баланс воды в организме должен постоянно восполняться за счет жидкости, содержащейся в пище и питья свободной жидкости – воды, чая, морса и других напитков. Особенно увеличиваются потери воды при физической нагрузке и в жаркое время года. В интервалах между приемами пищи необходимо детям 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. Наличие красочной посуды, красивое оформление блюд – всё это способствует положительному процессу приёма пищи. Ни в коем случае нельзя отвлекать детей во время еды игрушками, чтением, необходимо обучать элементарным правилам поведения за столом.

В организации питания детей, посещающих детские дошкольные учреждения, должна быть обеспечена чёткая преемственность между дошкольным учреждением и семьёй ребёнка. Родители должны получать информацию о питании ребёнка в течение дня, чтобы в домашний ужин не повторялись те же блюда или продукты.

Перед уходом в детское дошкольное учреждение в утренние часы ребёнку можно дать дома стакан кисломолочного продукта или какие-либо фрукты.

Следует отметить особенности в организации питания детей с пищевой аллергией. При определении такого ребёнка в детское дошкольное учреждение родителям необходимо предупредить персонал группы, работников пищеблока и медицинского работника о том, какие продукты ребёнок не переносит, какими их следует заменять.