

## Правильное питание детей дошкольного возраста

Вопросы питания детей дошкольного и школьного возраста очень важны. Как же должны питаться наши дети? Ведь неправильное питание уже в раннем возрасте может привести к различным поражениям желудочно-кишечного тракта, аллергическим поражениям дыхательной системы и кожи. Наши дети активно растут и развиваются, поэтому очень важно заботиться о здоровом, рациональном и сбалансированном питании. Организация питания детей в ДОО должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада.

### Основные принципы сбалансированного питания

- Взаимозависимость энергетической ценности рациона и энергозатрат детей;
- Разнообразие рациона
- Обеспечение вкусовых достоинств и сохранности пищевой ценности;
- Учет индивидуальных особенностей детей;
- Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания.

### Рекомендации родителям по вопросам питания детей

Организация питания детей в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье (дома). Родителям нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского сада дополняло рацион, получаемый в дошкольном учреждении. Ежедневно на стенде в каждой возрастной группе вывешивается меню для того, чтобы родители имели полную информацию о том, какие блюда и продукты получил их ребенок в течение дня в детском саду, какая пищевая ценность данного рациона питания. На ужин в домашнем рационе рекомендуются использовать продукты, которые ребенок не получил в детском саду. Желательно, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако, если ребенка приходится приводить в детский сад рано (за 1-2 часа до завтрака), то дома ему можно дать сок или фрукты.

Для нормального самочувствия и для обеспечения жизнедеятельности организма необходимо соблюдение питьевого режима.

Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма. Питьевая вода должна быть доступна каждому ребенку в течение всего времени его нахождения в детском саду и дома.