

## Организация питания детей дошкольного возраста

Питание детей должно быть здоровым, физиологически полноценным, разнообразным, безопасным, способствовать росту и гармоничному развитию.

Для приготовления блюд, учитывая особенности физиологии пищеварения ребенка, рекомендуется использовать щадящие методы кулинарной обработки (варка, приготовление на пару, тушение, запекание, пассерование), обеспечивающих сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов.

Продукты, используемые в питании детей дошкольного возраста не должны содержать усилителей вкуса (ароматизаторы, вкусовые добавки, подслащивающие вещества, кислоты и регуляторы кислотности), искусственных красителей (красители, стабилизаторы окраски); не рекомендуется включать в меню продукты, в состав которых входят добавки, повышающие сохранность продуктов питания и увеличивающие сроки их хранения (консерванты).

Для того, чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной - только такую пищу ребенок съедает с удовольствием, т.е. с аппетитом. Аппетит зависит и от режима питания.

Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, правильное распределение продуктов. Необходимо понимать, что пища переваривается в желудке ребенка в среднем в течение трех с половиной — четырех часов, поэтому интервалы между основными приемами пищи должны быть примерно равны этому времени. Между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) – не менее 1,5 часов. Отклонения от установленного времени не желательны и не должны превышать 15-30 мин. При запаздывании с принятием пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается анорексия (понижение аппетита).

Для приема пищи в режиме дня ребенка должно выделяться 20-30 минут.

Для детей дошкольного возраста наиболее физиологичен режим с четырехразовым приемом пищи:

- 8 часов утра — завтрак (Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные или яичные блюда и др.), горячего напитка и иных негорячих блюд. Дополнительно рекомендуется включать бутерброд, свежие овощи и плоды.
- 12 — обед (Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое, второе (основное горячее блюдо из мяса (субпродуктов), рыбы или мяса птицы), гарнир, напиток (в том числе витаминизированные компот или кисель). В качестве закуски рекомендуется использовать салат из свежих или переработанных овощей. Допускается добавление свежей зелени, использование порционированных овощей (дополнительный гарнир)
- 15.30 — полдник (Полдник состоит из сладкого блюда (запеканки, булочки или кондитерские изделия), горячего или холодного напитка

(молоко, кисломолочный напиток, сок), рекомендуется также включать свежие фрукты.)

- 19 — ужин (Ужин должен состоять из закуски, основного второго блюда или творожного блюда, горячего напитка.).

Возможна организация дополнительных приемов пищи – так называемые перекусы – второй завтрак (Второй завтрак состоит из сока или свежих фруктов и ягод) и второй ужин (На второй ужин рекомендуется предлагать детям кисломолочные напитки).

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения.

### **Основные принципы здорового питания, которые должны реализовываться каждый день:**

- обеспечение разнообразия меню (включение блюд, предусматривающих использование не менее 20 наименований продуктов в суточном меню, отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней);
- соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;
- использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки;
- использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли; а также продуктов, содержащих пищевые волокна; продукты, обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо- и лактобактериями и биологически активными добавками;
- оптимальный режим питания;
- отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты.

