

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание — это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека. Но только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить здоровье, молодость, красоту и работоспособность.

Еще Гиппократ сказал, что человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей.

Действительно, мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, тем, к чему привыкли, или тем, что можно быстро и без труда приготовить.

Через некоторое время организм начинает реагировать на подобное к нему неуважение различными заболеваниями. Поэтому очень важно вовремя обратиться к рациональному питанию, тем более если вы — родители, а значит, именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Именно вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье.

Детский организм развивается бурно и быстро. В короткие сроки дошкольного детства формируются и совершенствуются многие органы и системы. Организм ребенка также очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого.

Поэтому очень важно правильно организовать питание детей, учитывая возрастные физиологические особенности, обращая особое внимание на подготовку мышц, костей и мозга к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок, к изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Постоянно соблюдайте несколько **основных принципов питания**, которые станут фундаментом здоровья ребенка.

1. Режим питания.
2. Разнообразие продуктов питания.
3. Достаточность объема пищи.
4. Соблюдение гигиены питания.
5. Удовольствие от процесса еды.

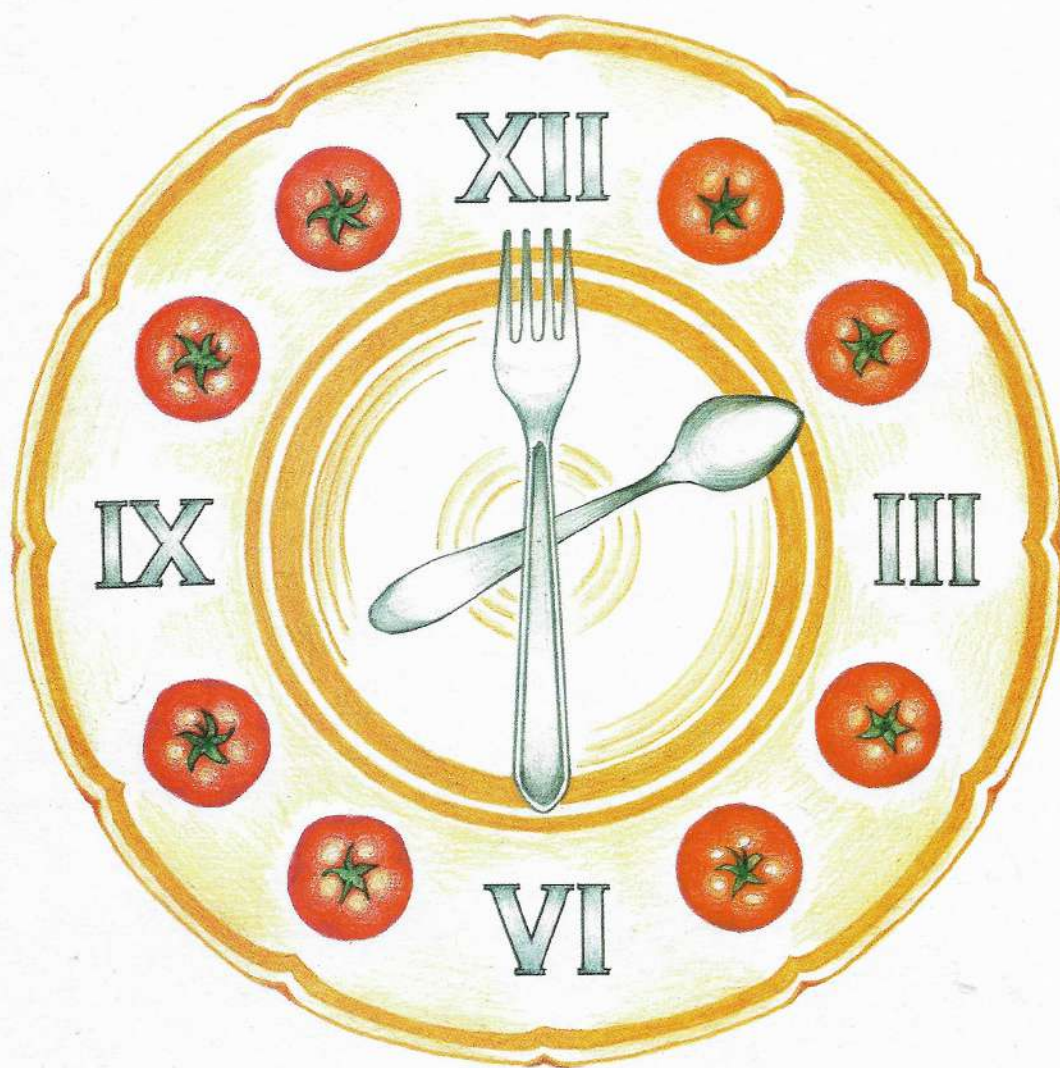


РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма, — дыхание, бие-ние сердца, работа пищеварительной системы и т. п. — носят ритмичный характер. Поэтому потребность в регулярном приеме пищи является законной нормой нашего организма, а не прихотью диетологов.

Режим питания важен в любом возрасте, но его значение особенно велико для детей и подростков. В это время происходит активный рост и созревание организ-ма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и благоприятную по-чву для возникновения различного рода нарушений как физического, так и психи-ческого здоровья.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пи-щеварения в течение дня, вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте, учитывая особенности пищеварительной системы детей, предусматривается 4—5 приемов пищи через каждые 3—4 часа. Позже можно ограничиться четырьмя при-емами пищи в день.



ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Родителей всегда заботит, чем кормят их ребенка в детском саду. Спешим успокоить всех мам и пап: рацион, согласно нормативным документам, включает в себя весь необходимый набор продуктов. Специально рассчитываются их калорийность и энергетическая ценность на определенную возрастную категорию (до 3 лет и с 3 до 7 лет). Для детей, посещающих ДОО (в течение 9—10 часов), организуется трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). Таким образом обеспечивается суточная потребность в пищевых веществах и энергии у детей примерно на 75—80%.

РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОО.
- Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучите его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно если раньше он их никогда не получал.
- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко.
- Вечером дома важно дать малышу именно те продукты и блюда, которые он не получил днем.
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, используя наши рекомендации.

