

Мероприятия по реализации Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», входящего в состав Национального проекта «Демография» представлены на сайте: «Здоровое – питание. РФ».

Здоровое питание дошкольника.



Дошкольный возраст характеризуется интенсивными процессами роста и развития, периодом совершенствования функций многих органов и систем, в т.ч. нервной системы, интенсивными процессами обмена веществ, развитием моторных навыков и функций. Для детей раннего и дошкольного возраста большое значение в формировании здоровья, функциональных возможностей, развития когнитивных

функций имеет здоровое питание.

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. **Подтверждением рисков служат регистрируемые показатели заболеваемости.**

Для обеспечения нормального роста и развития детского организма необходимо у дошкольника формировать выработку **обязательных навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового пищевого поведения, мотивации к здоровому образу жизни**. Для этого, начиная с трехлетнего возраста: **1)** ребенка нужно научить правильно мыть руки; **2)** выработать динамический стереотип обязательности мытья рук после посещения туалета, перед едой и после еды, полоскания полости рта после еды; **3)** выработать навык концентрации внимания к приему пищи, тщательному пережевыванию пищи, неспешности в еде, аккуратности; **4)** выработать навык культуры питания – потребности принимать пищу за чистым столом, из чистой посуды, не есть пищу, упавшую на пол, не отвлекаться и не разговаривать во время приема пищи, не кушать на ходу, убирать стол за собой, мыть посуду.

Кроме того, **необходимо соблюдать ряд основных принципов здорового питания дошкольника:**

1. Обеспечить ребенка разнообразной пищей: Для того чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной. Ежедневно следует включать в рацион дошкольника мясо и (или) птицу, молоко, овощи, фрукты, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, мясо птицы, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты – 1 раз в 2-3 дня. Только такую пищу ребенок съедает с удовольствием, т.е. с аппетитом. Аппетит также зависит и от режима питания.

2. Установить оптимальный режим питания: Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними не более 3,5 часов, количественное и качественное распределение ее в течение дня. Для детей дошкольного возраста наиболее физиологичен режим с четырехразовым приемом пищи: в 8.30 утра – завтрак (горячее блюдо, овощи или молочное блюдо и горячий напиток, 10.30 (10.50) – второй завтрак, в 12.00 (12.30) – обед (первое блюдо, второе основное блюдо и гарнир, напиток), в 15:30 – полдник (напиток и десерт), в 18.30 часов – ужин (второе блюдо и горячий напиток).

Целесообразно сохранять такой режим питания на протяжении всего дошкольного возраста. Часы приема пищи должны быть постоянными, отклонения от установленного времени не желательны и не должны превышать 15-30 минут. Для приема пищи в режиме ребенка должно выделяться 20-30 минут.

3. Обеспечить соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд – физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах: Дети дошкольного возраста активны и очень подвижны, а постоянная работа мышц требует колоссальных энергетических затрат. Для того, чтобы восполнить большие затраты энергии детям крайне необходим **постоянный приток энергии и всех питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов)**, единственным источником которых является полноценное, адекватное возрасту детей питание.

Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей дошкольного возраста в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, регламентирующими требования к организации питания детей в дошкольных организациях должна составлять для детей от 2-х до 3-х лет - 1400 ккал/сутки ($\pm 10\%$), для детей 3-7 лет – 1800 ккал/сутки ($\pm 10\%$). Рекомендуемое процентное распределение калорийности по приемам пищи должно составлять для детей на завтрак 20-25% от суточной калорийности, второй завтрак – 5%, обед – 30-35%, полдник 10-15%, ужин – 20-25%, второй ужин – 5%.

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

5. Следить за безопасностью продуктов, используемых в питании дошкольников: В детских учреждениях, в домашних условиях **должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд.** При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Продукты, используемые в питании детей дошкольного возраста не должны содержать **усилителей вкуса** (ароматизаторы, вкусовые добавки, подслащающие вещества, кислоты и регуляторы кислотности), **искусственные красители** (красители, стабилизаторы окраски); не рекомендуется включать в меню продукты, в состав которых входят **добавки, повышающие сохранность продуктов питания и увеличивающие сроки их хранения** (консерванты).

В дошкольном возрасте дети как «попугай» повторяют многие действия взрослых, выбирая, как правило, эталоном их формы поведения. Поэтому самое главное, что могут сделать родители, чтобы привить детям привычку к здоровому питанию и закрепить ее, — это самим **следовать принципам здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, и стать образцами для подражания для своих детей!**

