**ВОПРОСЫ ПИТАНИЯ**

Питание – основной фактор, который определяет нормальное развитие ребенка и состояние его здоровья. Высока интенсивность обменных процессов у детей повышает основной обмен в сравнении со взрослыми в 1,5-2 раза. В связи с этим питание ребенка должно быть таким, чтобы оно могло полностью обеспечить организм необходимым количеством пластических и энергетических материалов. Особенно актуально стоит проблема организации правильного питания детей в детских дошкольных учреждениях. Устойчивость организма ребенка к неблагоприятным факторам окружающей среды во многом обеспечивается рациональным и качественным питанием малыша в условиях дошкольного учреждения.
В основе правильной организации питания детей должны быть положены следующие принципы:
- регулярный прием пищи в фиксированное время (данное условие рационального питания ребенка способствует установлению взаимосвязи между пищевым центром и секреторным аппаратом желудочно-кишечного тракта, создавая благоприятные условия для его функционирования);
- режим питания и кратность приема пищи должны соответствовать возрасту ребенка и функциональным возможностям его пищеварительной системы (для дошкольного возраста прием пищи должен быть 4-5 раз в сутки);
- калорийность пищи и соотношение основных компонентов принимаемой пищи определяется возрастом малыша (для детей дошкольного возраста соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:3-4, а калорийность от 1 года до 3-х лет – 1200-1400 ккал, а с 3 до 7 лет – 1800 ккал);
- процесс нормального пищеварения определяется сбалансированностью питания, определенной последовательностью приема жидкой и плотной пищи, а также соблюдением принципа раздельного питания;
- количество и качество принимаемой пищи должно соответствовать возрасту ребенка (у малыша не должно быть как недостатка, так и избытка пищевых ингредиентов);
Источниками жира в этом возрасте являются сливочное масло, сливки, растительное масло, в котором содержатся чрезвычайно полезные для организма полиненасыщенные жирные кислоты. Все это лучше использовать в натуральном виде, добавляя в овощные блюда, салаты, каши. Доза растительного масла для детей этого возраста составляет 2 чайные ложки в день.
Источниками углеводов служат хлеб (в т.ч. из муки грубого помола), крупы (уже можно добавить кукурузную, перловую, пшенную), овощи, фрукты, сахар, мед. Из круп можно готовить запеканки, пудинги. Разрешаются блины, драники.
Вместо сахара лучше давать мед, который легче усваивается. Кроме того, можно давать варенье, пастилу, мармелад. Сладкое следует давать только через 1,5-2 часа после еды в качестве десерта. Не следует давать шоколад.
Овощи и фрукты должны составлять 40-50% от общего количества пищи, в основном виде салатов, соков. Все зеленые растения богаты железом, медью, кобальтом, каротином, витаминами группы В, аскорбиновой кислотой. При отсутствии свежих можно давать свежезамороженные фрукты и овощи. Особенно полезны свежеприготовленные соки. В этом возрасте овощи полезны и в тушенном виде, запеканках, винегретах и салатах. Хорошо добавлять сухие и свежие фрукты и овощи в разные блюда из круп.
Полноценность питания определяется не только качеством пищи, ее сбалансированностью, но и хорошим аппетитом ребенка. Если ребенок питается в определенные часы и в одних и тех же условиях, это чрезвычайно благоприятно отражается на процессе пищеварения.
Особенно плохо отражается на аппетите нервное возбуждение окружающих людей, их неприятные разговоры во время кормления, крик, споры и, тем более, скандалы. Важно возбудить у ребенка аппетит (хорошо сервированный стол, приятный внешний вид пищи и ее вкусный запах). Кроме этого, стимулируют хороший аппетит прогулки на свежем воздухе, подвижные игры в помещении и на улице, хороший сон.
Очень важно то, как будет есть ребенок – от этого зависит нормальная функция желудочно-кишечного тракта. Во время еды нельзя разговаривать, смеяться и, тем более, ссориться. Нельзя торопить ребенка!!! Он должен каждую порцию пищи тщательно пережевывать (не менее 20-30 раз), пока она не станет жидкостью, по принципу «*Пей твёрдую пищу, жуй жидкую*». Только при тщательном смешивании пищи со слюной, в которой содержится фермент амилаза, возможен нормальный процесс пищеварения: чем лучше пища обрабатывается слюной, тем легче расщепляется крахмалистая пища. Поэтому необходимо тщательно пережевывать каши, овощи, хлеб и другую углеводистую пищу. Не рекомендуется запивать пищу жидкостью, так как она снижает концентрацию ферментов в ротовой полости и в желудке, что замедляет процесс пищеварения. Важно, чтобы ребенок ел спокойно, хорошо пережевывая пищу. Продолжительность приема пищи во время завтрака и ужина 20-25, обеда – 30-35 минут.
Если ребенок умеет тщательно пережевывать пищу и не запивать ее чаем или другими напитками, то это умение следует поощрять.
За 20-30 минут до еды необходимо выпить полстакана-стакан обычной или минеральной воды, можно сок или компот. Это способствует, с одной стороны, очищению слизистой желудка от избыточной слизи, а с другой – организм ребенка получает необходимое количество жидкости. Можно принимать жидкость через 1,5-2 часа после приема пищи. Это позволяет сахарам уже через 30-40 минут расщепляться и всасываться. Если продукты, содержащие белки и углеводы (картофель, хлеб, каша) принимаются одновременно с сахарами в виде напитков, варенья, джемов и т.п., то пища переваривается медленно и не полностью. При наличии в желудке другой пищи сахар вызывает процесс брожения с образование газов и усилением сокращения желудка, появляется отрыжка.