

## Советы от старшей медсестры

### Каким должно быть питание дошкольника

Одна из главных задач детского сада - это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и др. неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией. А ведь дети в большинстве своем не привыкли к здоровому питанию. Часто я наблюдаю, как родители совершают педагогическую ошибку. Забрав детей из садика, мамы и папы заходят в магазин, чтобы купить продукты к ужину. Дошколята атакуют лотки с конфетами-шоколадками-сухариками и... не получают отказа. Зато утром, отводя ребенка в сад, далеко не все взрослые заглядывают в вывешенное меню. И совершенно напрасно! Потому что именно в детском саду у малышей закладываются элементарные принципы здорового питания, а уж его организацию в пору сравнивать со стратегией государственной важности. Чем их кормят дома занятые мамы и работающие папы? – набор стандартен: борщ, сосиска, макароны и... сладости в неограниченном количестве. Ребенок, возвращенный на конфетах, скорее всего, откажется от морковных котлет, от овощного супа, свекольной запеканки. Не нужно объяснять, что эти блюда куда полезнее любой конфеты. Увы, многие начинают задумываться о том, как кормить ребенка, столкнувшись с его ожирением или гастритом. Мы сталкиваемся с тем, что дети, не научены родителями питаться правильно, домашнее питание зачастую не укладывается в режим дня. Часто мамы и папы, не заглядывая в наше меню, дают ребенку на ужин продукты, несовместимые с тем, что он пару часов назад ел в садике. И у нас, и у родителей должна быть общая цель – вырастить ребенка здоровым. Все мы знаем, что именно рациональное питание является залогом крепкого здоровья каждого человека. Дети не исключение. Питание малышей считается правильно организованным, если оно достаточно по калорийности и разнообразно по набору продуктов и технологии приготовления блюд, сбалансировано по содержанию пищевых веществ, рационально распределено в течение дня.

В нашем детском саду меню вывешивается у входа, чтобы все желающие смогли узнать, чем сегодня будет питаться их малыш.

Существует перечень продуктов для организации детсадовского питания. В ежедневном рационе ребенка обязательно должны присутствовать овощи (детям раннего возраста их полагается 200 граммов в день, дошкольникам – 250 граммов), масло, мясо, крупы. Рыба, творог, яйца могут быть включены в меню 2-3 раза в неделю.

**Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:**

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню. Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы.

До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка с 7.00-7.30, то дома можно дать сок и (или) какие-либо фрукты.



**В  
И  
Т  
А  
М  
И  
Н  
Ы**

**Витамин А**

Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин А.



**Витамин С**

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если всё-таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин С.



**Витамин В**

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин В.



**Витамин Д**

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин Д.



**З  
Д  
О  
Р  
О  
В  
Ь  
Я**

