**Рекомендации родителям по организации питания детей в семье**

Методическими рекомендациями МР 2.4.0180-20, п. 4

п. 4.1.

**Роль и значение питания.**

 Рациональное питание обеспечивает хорошее физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость по отношению к

инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность и выносливость.

 Питание должно покрывать не только затраты, происходящие в процессе

жизни, но и обеспечить правильный рост и развитие ребенка. Всякие нарушения в питании как количественные, так и, особенно, качественные отрицательно влияют на здоровье детей. Особенно вредны для детского организма нарушения в питании в период наиболее интенсивного роста.

 Питание ребенка необходимо построить с учетом того, чтобы он получал с

пищей все вещества, которые входят в состав его тканей и органов (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду). Особенно большое значение имеет белок.

 **Белок** является пластическим материалом, входит в состав всех органов и

тканей, поддерживает нормальное состояние иммунитета, играет исключительно важную роль в функциональных процессах организма.

 Белки содержатся как в животных, так и растительных продуктах (крупе,

муке, хлебе, картофеле). Наиболее полноценны белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, твороге, молоке, сыре, так как они содержат жизненно необходимые аминокислоты. Недостаток белка в питании ведет к задержке роста и развития ребенка, снижается сопротивляемость к различным внешним воздействиям.

 **Жиры** также входят в состав органов и тканей человека, они необходимы

для покрытия энерготрат, участвуют в теплорегуляции, обеспечивают

нормальное состояние иммунитета. Наличие жира в рационе делает пищу

вкуснее и дает более длительное чувство насыщения.

 Наиболее ценны молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д. В питании детей должно также содержаться и растительное масло - источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот. Жир говяжий, особенно бараний, имеют высокую точку плавления, поэтому трудно перевариваются.

 **Углеводы** - главный источник энергии в организме. Они участвуют в

обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира.

Углеводы содержатся в хлебе, крупах, картофеле, овощах, ягодах, фруктах,

сахаре, сладостях. Избыток в питании хлеба, мучных и крупяных изделий,

сладостей приводит к повышенному содержанию в рационе углеводов, что

нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами.

 **Минеральные вещества** принимают участие во всех обменных процессах

организма (кроветворении, пищеварении и т.д.). Минеральные соли содержатся во всех продуктах (мясе, рыбе, молоке, яйце, картофеле, овощах и др.). Особенно важно обеспечить растущий организм солями кальция и фосфора, которые входят в состав костной ткани.

**Соли кальция** необходимы для работы сердца и мускулатуры. Некоторые фосфорные соединения входят в состав нервной ткани.

Основным полноценным источником кальция является молоко. Много кальция в овощах и корнеплодах, но кальций, содержащийся в растительных продуктах, хуже усваивается. Фосфор широко распространен в природе, содержится в муке, крупах, картофеле, яйце, мясе.

**Железо** входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в

ткани, оно содержится в говядине, печени, желтке яйца, зелени (шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах, яблоках.

**Соли натрия и калия** служат регуляторами воды в тканях. Калий

регулирует выделение ее через почки. Калий содержится в картофеле, капусте, моркови, черносливе и др. продуктах.

Некоторые минеральные вещества необходимы организму в очень малых

количествах (кобальт, медь, йод, марганец, фтор), их называют микроэлементами. Они также необходимы для правильной жизнедеятельности организма. **Медь, кобальт** стимулируют кровотворение. **Фтор, марганец** входят в состав костной ткани, в частности, зубов. **Магний** имеет большое значение для мышечной системы, особенно мышцы сердца. **Йод** регулирует функцию щитовидной железы.

Очень большое значение имеет содержание в питании ребенка необходимого количества витаминов. Витамины способствуют правильному

росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах и должны

входить в рацион в определенных количествах.

**Витамин А** имеет большое значение для растущего организма. Данный

витамин повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, необходим для нормальной функции органов зрения, для роста и размножения клеток организма. При его отсутствии замедляется рост, нарушается острота зрения, повышается заболеваемость особенно верхних дыхательных путей, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам. Витамин А в чистом виде содержится в сливочном масле, сливках, молоке, икре, рыбьем жире, сельди, яичном желтке, печени. Также витамин А может образовываться в организме из провитамина-каротина, который содержится в растительных продуктах (моркови - красной, томате, шпинате, щавеле, зеленом луке, салате, шиповнике, хурме, абрикосах и др.).

**Витамин Д** участвует в минеральном обмене, способствует правильному

отложению солей кальция и фосфора в костях, тесно связан с иммунореактивным состоянием организма. Содержится в печени рыб и животных, сельди, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире.

**Витамины группы В.** Витамин В 1 - тиамин принимает участие в белковом

и углеводном обмене. При недостатке его в питании наблюдаются нарушения со стороны нервной системы (повышенная возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость). Витамин В1 содержится в хлебе грубого помола (ржаном, пшеничном), горохе, фасоли, овсяной и гречневой крупах, в мясе, яйце, молоке.

**Витамин В2 - рибофлавин** связан с белковым и жировым обменом, имеет

большое значение для нормальной функции нервной системы, желудочно-

кишечного тракта. При недостатке его в рационе нарушается всасывание

жировых веществ, возникают кожные заболевания, появляются стоматиты,

трещины в углах рта, нарушается деятельность центральной нервной системы (быстрая утомляемость). Витамин В2 содержится в молоке, яйце, печени, мясе, овощах.

**Витамин РР - никотиновая кислота** участвует в обменных процессах.

Данный витамин содержится во многих продуктах, поэтому при разнообразном ассортименте продуктов рацион содержит достаточное количество витамина РР.

Основным источником данного витамина являются ржаной и пшеничный хлеб, томат, картофель, морковь, капуста. Также витамин РР содержится в мясе, рыбе, молоке, яйце.

**Витамин С - аскорбиновая кислота** предохраняет от заболеваний и

повышает сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям, участвует во всех обменных процессах. При недостатке витамина С повышается

восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность.

Витамин С широко распространен в природе: содержится в зелени, овощах,

ягодах, фруктах. Источником этого витамина является картофель, капуста, но так как витамин С разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании, легко растворяется в воде, то для сохранения витамина С в пище очень большое значение имеет кулинарная обработка.

Вода входит в состав всех органов и тканей человеческого тела. Она

составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков. Для

удовлетворения потребности в воде, в рацион ребенка нужно включать первые блюда, напитки (чай, молоко, кисель, компот, суп и т.п.).

Для правильного использования пищи большое значение имеют ее

вкусовые качества, разнообразие меню. Для повышения вкусовых качеств пищи можно в небольших количествах использовать зелень и др. приправы (петрушку, укроп, лук, ревень). Жгучие, острые и пряные приправы раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта (перец, горчица, хрен и т.п.), что приводит к развитию заболеваний. Приправы увеличивают аппетит, что затрудняет контроль за пищевым поведением, приводит к избыточному потреблению пищи.

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, количественное и качественное распределение ее в

течение дня.

Если ребенок приучен есть в определенное время, то к этому времени

начинается выделение пищеварительных соков, «рефлекс на время». Поэтому дети должны получать питание в точно установленные часы. При запаздывании с принятием пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается анорексия (понижение аппетита). Наблюдения ученых показали, что при правильно построенном питании пища покидает желудок в среднем через 3,5 – 4 часа. Следовательно, интервалы между приемами пищи должны соответствоватьэтому времени.

**п. 4.2. Здоровое питание**

предусматривает первый прием пищи ребенком – школьником дома

- завтрак с учетом времени и объема блюд, предлагаемых на завтрак в

общеобразовательной организации.

При 12 - часовом режиме пребывания ребенка в дошкольной образовательной организации рекомендуется только утреннее питье дома.

**п. 4.3. При приготовлении пищи дома рекомендуется:**

***Контролировать потребление жира:***

- исключать жареные блюда, приготовление во фритюре;

- не использовать дополнительный жир при приготовлении;

- ограничивать употребление колбасных изделий, мясных копченостей,

особенно с видимым жиром - они содержат большое количество животного жира и мало белка;

- использовать в питании нежирные сорта рыбы, снимать шкуру с птицы,

применять не жирные сорта мяса, молока и молочных продуктов, при этом

предпочтение отдавать продуктам с более низким содержанием жирности.

***Контролировать потребление сахара:***

- основные источники сахара: варенье, шоколад, конфеты, кондитерские

изделия, сладкие газированные напитки;

- сладкие блюда, с большим содержанием сахара необходимо принимать

ограниченно, в связи с вредным влиянием на обмен веществ, риск возникновения пищевой аллергии и избыточного веса, а также нарушения работы желудочно - кишечного тракта.

***Контролировать потребление соли:***

- норма потребления соли составляет 3 - 5 г в сутки в готовых блюдах;

- избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления, отекам;

- основные правила употребления соли: готовьте без соли, солите готовое

блюдо перед употреблением, используйте соль с пониженным содержанием

натрия, ограничивайте употребление мясных копченостей.

***Выбирать правильные способы кулинарной обработки пищи:***

- предпочтительно: приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, припускание.

 Более полную информацию и рекомендации по организации питания и питьевом режиме для детей каждого возраста вы можете получить на сайте ОУ, в разделе «Информация для родителей» - «Организация питания», где предложены рекомендации по питанию воспитателей вашей группы.