РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

 Домашнее питание должно дополнять рацион дошкольного учреждения. Это может быть выполнено при условии постоянной работы с родителями медицинской сестры и педагогов детского сада. Родители систематически информируются о том, как организованно питание в детском учреждении, получают конкретные сведения о составе питания, которое ребенок получил в течение дня. Для этого в группах вывешивается ежедневное меню. У медицинской сестры всегда можно получить рекомендацию по составу домашних ужинов, по питанию детей в выходные и праздничные дни. Эти рекомендации составляются исходя из 10-ти дневного меню.

На ужин рекомендуют продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а питание в выходные и праздничные дни хорошо строить ориентируясь на тот набор продуктов, который предусмотрен для питания детей в детском саду.

Желательно утром до отправления ребенка в детский сад его не кормить, так как это нарушит режим питания и приведет к снижению аппетита и ребенок будет плохо завтракать. Но вместе с тем, если ребенка приходится приводить в детский сад очень рано, ему можно дать дома стакан кефира, молока с небольшим кусочком хлеба или какие-нибудь фрукты.

Правильное питание является одним из главных условий для полноценного здоровья и развития детей. Питание играет важную роль в профилактике целого ряда заболеваний детского возраста. Влияя на рост и развитие всех органов и систем, становление процессов нервной и эндокринной регуляции иммунитета, питание оказывает влияние на здоровье ребенка в будущем.

При организации питания необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Соблюдение оптимального режима питания.

2. Соответствие энергетической ценности суточных рационов питания энергозатратам.

3. Сбалансированность рациона по всем пищевым факторам.

4. Правильная кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая высокие вкусовые качества и сохранность пищевой ценности продуктов.

5. Учет в питании индивидуальных особенностей детей ( непереносимость отдельных продуктов и блюд, избыточная масса тела и др.).

6. Санитарно- гигиенический контроль, обеспечивающий безопасность питания.

Строгое соблюдение режима приема пищи, соответствующего возрастным особенностям детей, является непременным условием рационального питания. Физиологически обоснованным для детей раннего и дошкольного возраста является 4-ех разовое питание с промежутками между приемами пищи не более 4 ч. При более частом приеме пищи нарушается усвояемость пищевых веществ.