

Может показаться удивительным для нас, людей, так трепетно относящихся к развитию и питанию своих детей, но практически до середины XX века во многих странах Европы и Америки отношение к детям было совершенно не таким, как сегодня. Не существовало представления о детстве как об особом состоянии человека, и, соответственно, не было специальной ориентации на питание конкретно ребёнка. Да и в целом до конца XIX века не было известно, какая пища действительно полезна для человека, соответственно, и не существовало никаких отдельных направлений в организации питания.

Только к началу Нового времени в отношении ребёнка в обществе произошёл поворот к учёту его индивидуальной специфики, индивидуальных потребностей. И действительно, особенности организма и потребности активно растущего дошкольника совершенно другие, чем у ребёнка младшего школьного возраста и тем более у подростка. Поэтому родителям, у которых растёт дошкольник, необходимо знать, чем отличается и что входит в детское дошкольное питание.

Дети, которые ходят в детский сад, получают сбалансированное питание, разработанное специально для их возраста с учётом всех потребностей организма. Пусть ваше домашнее меню дополняет детсадовское, а если ребёнку особенно нравятся какие-либо блюда из «садикового» репертуара, научитесь их готовить и предлагайте, например, в выходные дни.

Просим учесть, что в нашем меню недостаточное количество молочных продуктов, поэтому просто необходимо вводить в домашний рацион дошкольника молоко, творог, сыр, ряженку, йогурт и др.

В наше время детское питание дошкольника сделать полезным и легко, и приятно. Наши мамы и бабушки не знали такого разнообразия помощников на своей кухне. Одна мультиварка чего стоит! Можно готовить на пару, тушить, запекать – использовать все способы, которые полезны для детского питания вашего дошкольника. Пишу для детского питания дошкольника лучше всего измельчать. В этом вам будут помощниками блендеры и кухонные комбайны. Применяйте достижения цивилизации, чтобы детское питание приносило дошкольнику только пользу!

Опираясь на три основные принципа организации детского питания дошкольника:

- адекватная энергетическая ценность,
- сбалансированность пищевых факторов,
- соблюдение режима питания.

Чтобы вкус у блюд был привлекательным, **используйте для приготовления детского питания дошкольника приправы**, но, конечно, не все, что мы используем для питания взрослых. Красный жгучий перец, например, пока ему ещё будет рано. Солить пищу для детского питания дошкольника лучше совсем немного. А сельдерей, петрушку, укроп, зеленый или репчатый лук, чеснок, лавровый лист, немного душистого перца – пожалуйста!

Ещё один практический совет: чтобы детское питание дошкольника было для него интересным и не надоедало, **составьте меню на неделю, так, чтобы блюда повторялись не чаще, чем раз в 7 дней. У нас в детском саду меню составлено на 10 дней**. Оно проверено и утверждено главным технологом отдела образования администрации Шпаковского муниципального района. Только разнообразные молочные продукты, фрукты и овощи должны быть на столе каждый день. А как интересно будет покупать всем вместе продукты для реализации этого меню! Пусть ваш дошкольник принимает самое активное участие в своём собственном детском питании. Помните – ещё в середине прошлого века прогрессивный мир перешёл к системе воспитания, которая учитывает и собственно его объект – ребёнка, который теперь уже становится субъектом воспитания – то есть его активным участником!

В детском питании дошкольника есть некоторые нюансы, которые обязательно знать, чтобы не навредить маленькому растущему организму.

Например, если ребёнок будет много пить, это может создать дополнительную нагрузку на сердце и почки, так как электролитный баланс в организме малыша ещё не окончательно налажен. Суточная потребность дошкольника в воде составляет в среднем 60 мл на 1 кг веса. Продукты, богатые белком, лучше предлагать в первой половине дня, это связано с особенностями пищеварительной системы дошкольника. Другая у него и потребность в энергетической ценности пищи.

Меню для детского питания дошкольника не должно повторять меню для взрослых членов семьи из-за нежности и незрелости пищеварительной системы.

Пусть «взрослые» продукты уйдут для него пока в тень. Есть ведь и много чего другого интересного! **Попробуйте готовить такие привлекательные для детей (наверное, потому, что их очень любят взрослые?) колбаски, сосиски и гамбургеры самостоятельно, дома.** Измельчите куриную грудку,

добавьте яйцо и молоко, размешайте, заверните в пищевую плёнку и отварите. А вместо булочки положите получившийся «бургер» или сосиску в листья салата. Вкусно неимоверно!

С возрастом меняются и объёмы пищи. Детское питание дошкольников должно быть организовано так, чтобы обеспечить развитие организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Например, у детей шестилетнего возраста наблюдается стремительное увеличение мышечной массы тела. Чтобы удовлетворить эту потребность, ребенку в сутки необходимо получать с продуктами питания 65 — 70 г белков, столько же жиров и 260 г углеводов. Белки и жиры животного происхождения должны составлять соответственно не менее 65 и 85 % общего количества полученных питательных веществ.

Важно не только то, что ребёнок ест, но и как вами организуется процесс питания вашего дошкольника.

Пусть всё происходит красиво, спокойно, в неторопливой обстановке. Это не прихоть, научно доказано, что в таком случае пища усваивается гораздо лучше и приносит не вред, а пользу.

И пусть детское питание дошкольника будет питанием воспитанного человека. **Приучайте ребёнка пользоваться столовыми приборами, изучите правила этикета!** Если по какой-то причине вам были не знакомы все тонкости использования за столом разнообразных вилок, ложек и ножей, вам тоже будет интересно. Кто знает, где эти умения пригодятся вашему пока что дошкольнику — ведь мы растим его успешным человеком!