**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Родничок» г.Волгодонска**

**Консультация:**

**«Особенности питания дошкольников»**

**Воспитатель группы №12:**

**Кургузова С.Н.**

**г.Волгодонск**

**2020**

Особенно велика роль питания в детском возрасте. Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем, совершенствованием их функций развитием и усложнением высшей нервной деятельности.

Питание детей 3-7 лет должно быть организованно таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

1) Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной психической и прочей активности.

2) Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).

3) Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.

4) Необходимо соблюдать технологию обработки и приготовление пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия их хранения и т.д.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приема пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.

Следует избегать одностороннего питания – преимущественно мучного и молочного: у ребенка может возникнуть витаминная недостаточность, даже в летне – осенний период.

Детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Дошкольник может употреблять их сырыми или в виде приготовленных на их основе блюд. Салаты лучше предложить перед первыми и вторыми блюдами, т.к. они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков и улучшают аппетит. Если вы дадите салат и на завтрак, и на обед, и на ужин (пусть даже понемногу), будет особенно хорошо. Свежие фрукты идеально подходят для полдника. А вот в промежутках между едой, лучше ребенку не предлагать, особенно сладкие.

Яйца полезны для дошколят. Ведь в них содержится много витаминов А и Д, фосфора, кальция, железа. В сыром виде давать яйца не следует, т.к. существует вероятность заражения сальмонеллезом.

У шестилетнего ребенка электролитный обмен еще неустойчив, поэтому поступление воды в его организм может создать дополнительную нагрузку на сердце и почки. Суточная потребность дошкольника в воде составляет в среднем 60 мл на 1 кг веса. Некоторые дети в жаркие летние дни очень много пьют. Но чтобы утомить жажду, не обязательно употреблять много жидкости. Важно научить ребенка пить понемногу и мелкими глотками. Можно просто ограничиваться полосканием рта холодной водой.

Пищу дошкольникам уже не нужно готовить на пару и сильно измельчать. Можно готовить жаренные блюда, хотя особенно увлекаться этим не следует, т.к. есть способность возникновения окисления жиров, при обжаривании продуктов. Эти жиры раздражают слизистые, вызывают изжогу и боль в животе. Поэтому лучше всего тушить и запекать блюда в духовом шкафу.

Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуется: копченные колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи перец, горчица и др. острые приправы.

Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывает не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов.

Кроме того, очень важно соблюдать пищевой режим. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться.

Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, творог, сметану и сыр достаточно получать раз в 2-3 дня.

Нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки, нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением, разве что, чистой питьевой воды.

Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольников дневная норма составляет 50г.

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ, может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов.

Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Это хронические заболевания желудочно – кишечного тракта, также как гастродуодениты, холецистохолангиты, и даже язвенная болезнь. Более того: именно нарушения в питании детей являются одной из основных причин и др. хронических заболеваний детей.

В нашей группе для формирования представления детей о продуктах питания, их разнообразии (овощи, фрукты, крупы и т.д.) ценности и влиянии на организм, помочь детям понять, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной, закрепление знаний о пользе витаминов, вызывать у детей желания заботиться о своем здоровье.

Мы оформляем уголок «Здорового питания», где имеются баночки с крупами и кастрюли с кашей, где мы с детьми закрепляем знания о крупах, и о том, какую сегодня нам приготовили кашу.

Также используем в своей работе д/и «Сварим суп», «компот», где закрепляем не только знания об овощах и фруктах, но также учим детей образованию относительных прилагательных, согласованию прилагательных с существительными в роде, числе.

Для закрепления знаний о том, в каких продуктах содержатся какие витамины используем Д/И «Корзина – витаминка», «Забывчивый покупатель».

Ни для кого не секрет, что очень важно использовать в рационе ребенка и всей семьи пищу богатую витаминами, не забывайте про это.

Упражнение «Закончи предложение»

В завершение нашей встречи давайте с вами повторим и запомним важные правила. Вам нужно закончить предложение.

Чтобы детям развиваться, нужно правильно питаться!

На завтрак кашу я сварю и всю семью ей накормлю.

Если ты не хочешь супа – поступаешь очень глупо.

Пополни кальций свой дружок, съешь на завтрак творожок.

Меньше ешь плохих продуктов, больше кушай свежих овощей и фруктов.

Не буду с чипсами дружить, и лимонада много пить.

Кушай овощи и фрукты, натуральные продукты!