**Питание и здоровье детей дошкольного возраста**

**Известно, что любому организму для жизнедеятельности нужны белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.**



**Белки служат пластическим материалом, т.е. входят в состав клеток, тканей, принимают активное участие в образовании ферментов, гормонов, антител, в кровотворении. Когда белка в крови становится очень мало, вода перестает удерживаться в кровеносном русле и выходит в ткани – как следствие возникают голодные отеки (человек в буквальном смысле «пухнет от голода»). В суточных рационах для детей предусмотрено не только общее количество белка но и доля белка животного происхождения, которая составляет 70-75% для детей раннего возраста, 60-65% дошкольного возраста и не менее 50% - для школьников. Для ребенка раннего возраста очень ценны белки молочных продуктов, так как они легко перевариваются и ассимилируются в организме. Белки в основном содержаться в молоке, твороге, мясе, яйцах, рыбе, крупах и хлебе.**

**Жиры в основном обеспечивают энергетические траты и участвуют во многих жизненноважных функциях организма: входят в состав клеточных мембран, являются носителями жирорастворимых витаминов. Количество калорий, образующееся за счет жиров, должно составлять 40-50% от суточной калорийности рациона детей раннего возраста и 30% от рациона школьников.**

**Углеводы – главный источник энергии. Они богаты клетчаткой, способствующей процессам пищеварения. Потребность в углеводах превышает потребность в белках и жирах в 4-5 раз. Однако не следует чрезмерно увлекаться углеродистой пищей. Необходимо предусмотреть качественную характеристику углеводов, входящих в состав рациона ребенка. Всасывание и утилизация такого углевода, как глюкоза, осуществляется очень быстро.**

**Минеральные вещества – обязательная составная часть рациона ребенка. функции их многообразны: они необходимы для адекватного роста и развития костной, мышечной, кроветворной и нервной тканей, а так же правильной работы органов пищеварения. При недостаточном поступлении в организм тех или иных минеральных веществ возникают тяжелые нарушения различных видов обмена. Для детей очень важно снабжение такими минеральными веществами, как кальций, фосфор, железо, магний.**

**Вода участвует во всех обменных процессах благодаря растворению в ней многих химических веществ, транспортирует тканям и клеткам необходимые для их жизнедеятельности вещества и уносит из клеток продукты обмена. Следует помнить, что ребенок очень чувствителен как к обезвоживанию, так и к избытку воды.**

**Потребность ребенка в воде зависит от возраста: чем младше ребенок, тем в большем количестве жидкости он нуждается. Возрасте 1-3 лет необходимо 100 мл., в 3-7 лет – 80, а более старшим детям – 50 мл на 1 кг массы тела сутки. Потребность ребенка в воде в основном удовлетворяется за счет жидкости, входящей в состав пищи.**

**Витамины служат регуляторами обменных процессов, играют немаловажную роль в повышении сопротивляемости, тесно связаны с процессами роста и развития организма. Витамины и витаминоподобные вещества представляют собой группу разнородных органических веществ, которые не синтезируются в организме с пищей. В связи с этим представляет особую важность определение необходимых суточных количеств витаминов для детей различных возрастных групп.**

**Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении.**

.



      Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

   Питание в ДОУ проводится в соответствии с СанПиН. В рацион питания включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др.,

 **Основные принципы организации питания в ДОУ следующие:**

* Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.
* Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.
* Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.
* Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также вкусовые качества блюд.
* Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.

   Контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется медицинским работником ДОУ.

    Пищеблок детского сада оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Работники пищеблока аттестованы и своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение.

     Для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет меню - требование составляется отдельно. При этом учитываются:

* среднесуточный набор продуктов для каждой возрастной группы;
* объем блюд для этих групп;
* нормы физиологических потребностей;
* нормы потерь при холодной и тепловой обработки продуктов;
* выход готовых блюд;
* данные о химическом составе блюд;

**Типовые режимы питания дошкольников:**.

  8.00- завтрак
10.00 -  второй завтрак

12.00 - обед
15.00 -  полдник

16.00- ужин

