**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**

****



**Кисловодск, 2022 г.**

ББК 51.28

П68

****

Правила питания : информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2022. – 12 с.

***Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию.***

Интенсивный рост ребенка требует постоянного притока пластического и энергетического материала, источником которого является пища.

Одним из наиболее существенных факторов, обеспечивающих правиль-ное протекание процессов роста, развития и укреп-ления здоровья ребенка является полноценное питание.

Полноценным счита-ется такое питание, которое обеспечивает организм достаточным количеством необходимых питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и полностью покрывает энерготраты организма.

Питание детей должно обеспечиваться за счет продуктов, хорошо усвояемых детским организмом, соответствовать возрастным возможностям, в частности уровню развития пищеварительного аппарата.

Основные блюда не должны повторяться чаще одного раза в неделю. Исключение составляют молоко и молочные продукты, которые дол-жны ежедневно вхо-дить в рацион питания.

Пища ребенка должна быть смешан-ной (мясо-молочно растительная) с доста-точным количеством витаминов. Все пищевые продукты должны быть доброкачественными.

Детям необходимы мягкие части мяса и дичи без сухожилий, рыба и колбаса без оболочек и твердых кусочков. Не рекомендуется недостаточно прожаренные и копченые мясо и рыба, из-за опасности отравления, заражения глистами и плохого усвоения ребенком. Нежелательны мясные и рыбные блюда, сильно соленые или приправленные острыми специями.

Дети должны полу-чать молоко, яйца, сваренные всмятку или вкрутую, супы (мясные, молочные, овощные), творожные сырки, запе-канки, масло (сливочное и растительное), все сорта хлеба и хлебные изделия, картофель в виде пюре (жареный картофель разрешается детям старше 5 лет), овощи, фрукты и ягоды (хорошо отобранные и тщательно промытые).

Лишь, по мере того как ребенок растет и крепнет, его пища должна постепенно приближаться к пище взрослых.

Возбуждающе действуют, особенно на маленьких детей, кофе, какао, шоколад и крепкий чай. Эти продукты следует ограничивать.

Важным условием рационального питания является соблюдение режима питания. Под режимом питания понимается количество приемов пищи, интервалы между ними, количественное и качественное распределение её в течение дня.

Точный и целесообразный режим питания создает лучшие условия для усвоения пищи. При беспорядочном, не-своевременном пи-тании нарушается стереотип, снижа-ется выделение пищеварительных соков, утрачивается аппетит.

В промежутках между установленными часами приема пищи дети не должны получать никаких дополнительных продуктов питания. Сладости, фрукты, соки следует давать только в часы приема пищи или тотчас после еды, чтобы не перебивать аппетит.

В дошкольном возрасте суточный рацион распределяется с выделением обеда как большего по объему и калорийности приема пищи.

Первый прием пищи - завтрак - составляет 25% суточ-ной калорийности. Он должен состоять из овощных салатов и 2-х горячих блюд: первое - каши, или картофель-ные и овощные блюда, яйца, или творог; второе - горячие напитки (молоко, какао на молоке, чай).

Второй прием пищи - обед - составляет 30-35% суточной калорийности. Он должен включать не менее трех блюд: первое - суп, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром и третье - сладкое.

Третий прием пищи - полдник - должен обеспечивать потребность ребенка в жидкости, так как дети испытывают жажду после обеда и дневного сна. На полдник приходится около 15-20% суточной калорийности. Он состоит из питья, фруктов, ягод, сладостей, печенья, сдобы.

Четвертый прием пищи - ужин - составляет около 20% суточной кало-рийности и должен вклю-чать не менее 2-х блюд: первое - обязательно горя-чее в виде творожных, овощных, крупяных блюд, второе - молоко, кисель, кефир, простокваша.

Меню следует составлять таким образом, чтобы мясные и рыбные блюда давались в первую половину дня, на завтрак и обед, так как продукты богатые белком повышают обмен веществ и оказывают возбуждающее действие на нервную систему ребенка. Эти продукты, особенно в сочетании с жиром, труднее перевариваются.

Воспитание у ребенка правильного отношения к питанию следует начинать с рождения, постоянно заботясь о привитии детям полезных навыков. Перед едой необходимо мыть руки с мылом. Пищу надо есть из отдельной чистой посу-ды, уметь пользоваться столовым прибором и салфеткой. За столом ребенок не должен отвлекаться, разгова-ривать, смеяться, разма-хивать руками и болтать ногами, не должен есть неряшливо, торопливо или, наоборот, затягивать время пребывания за столом. На завтрак и ужин требуется 15-20 минут, а на обед - 20-25 минут.

Потребность в жидкости для детей 3-7 лет в сутки составляет около 60 мл на 1 кг массы тела. Вода вводится в организм, как в виде питья, так и с пищевыми продуктами. В овощах и фруктах воды содержится до 50%, в молоке - 87%, в хлебных продуктах - 47%.

Привычку правильного режима питания воды у детей нужно воспитывать. Некоторые дети привыкают пить во время еды, тотчас после приема жидкого блюда.

Чрезмерное количес-тво жидкости перегружает желудок и создает допол-нительную нагрузку на сердце и почки. Снижается аппетит из-за ощущения переполнения. Избыток жид-кости способствует выведе-нию из организма минеральных солей и витаминов.

В летний период, особенно в жаркую и сухую погоду, дети должны получать жидкости несколько больше. Лучше всего составлять меню таким образом, чтобы дети получали необходимое количество ее в очередные часы приема пищи в виде соков, компота, чая.

Огромную опасность представляет чрезмерное увлечение детей сладостями (конфеты, шоколад, сдобное печенье, пирожные, торты, мороженое).



Это пагубно отражается на состоянии зубов (приводит к кариесу), является фактором риска в развитии диабета.

Неуклонный рост диабета среди детей связан с избыточным потреблением сладостей, а также сладких газированных напитков, так как они практически содержат только сахар.

Для детей дошкольного возраста из сладостей предпочтительнее в небольшом количестве мармелад, зефир или пастила, сливочная помадка, мед, клюква в сахаре, простое печенье типа “Крекер” или галеты. Из напитков рекоменду-ются натуральные соки, морсы, кисели и компоты.

**Правильное поведение ребенка за столом**

* Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться ложкой.
* Пользуясь столовым ножом, держать его в правой руке, а вилку - в левой.
* Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, нельзя развлекать его во время еды, обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс.
* Принимать пищу в спокойном состоянии. Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.
* Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.
* Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения (не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых. Соблюдение перечисленных рекомендаций будет способствовать тому, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым.



***Ссылки на использованные источники:***

1. Основы рационального питания детей дошкольного и школьного возраста [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/614>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 02.03.2022).
2. Правильное питание - залог здоровья дошкольников [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://37gp.by/informatsiya/shkola-zdorovogo-obraza-zhizni/476-pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya-doshkolnikov>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 02.03.2022).
3. Консультация «Правильное питание для дошкольников» [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-pravilnoe-pitanie-dlja-doshkolnikov.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 02.03.2022).
4. Здоровое питание для детей [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://www.nestlebaby.ru/articles/zdorovoe-pitanie-dlya-detey>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 02.03.2022).
5. Особенности детского питания[Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://aptstore.ru/articles/osobennosti-detskogo-pitaniya/>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 02.03.2022).





**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](mailto:e.mail): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)