

Раціональне харчування дошкільників - запорука їхнього здоров'я



Здоров'я дитини закладається змалечку, коли процеси розвитку організму найбільш інтенсивні. Серед факторів, що забезпечують інтенсивний розвиток дитячого організму (гігієнічних, оздоровчих, педагогічних) харчування набуває одного із найголовніших значень, адже раціональне харчування дошкільника – необхідна умова його гармонійного росту, фізичного та нервово-психічного розвитку, стійкості до впливу інфекцій та інших негативних факторів зовнішнього середовища. Крім того, правильно організоване харчування формує у дітей культурно-гігієнічні навички, так звану правильну та раціональну харчову поведінку, закладає основи культури харчування.

В сучасних умовах ще більшого значення набуває харчування в зв'язку із погіршенням стану здоров'я дітей, порушенням системності харчування в родині, зниженням якості продуктів харчування.

Організація харчування в дошкільному навчальному закладі регламентована законодавчими актами, має певні традиції, режим, раціон. А однією із головних умов є суворе виконання санітарно-гігієнічних вимог на харчоблоці, зберігання продуктів харчування та приготування їжі.



Діти, що відвідують дошкільний навчальний заклад протягом 10,5 годин, отримують

Перед вступом дитини до дошкільного навчального закладу, рекомендуємо батькам наблизити режим її харчування та склад раціону до умов дошкільного закладу. Необхідно привчати дитину до тих страв, які частіше там готують, особливо, якщо вдома дитина їх не отримувала. **На жаль, не всі діти люблять все те, що корисно. Тому виховувати у дітей звичку і смак здорової їжі - справа нелегка, потребує терпіння.** Часто-густо харчування дітей в родині, особливо у вихідні та святкові дні, зводиться лише до одного принципу – задоволення смаків та вередувань. Дитині дають те, що вона любить: солодке, борошняне, жувальні цукерки і гумки, чіпси та сухарики, солодкі газовані напої або продукти так званого святкового столу. Необхідно вчити дітей, що не можна відмовлятися від молока, рибних, овочевих страв, та їсти тільки солодощі, бутерброди і закуски. Але буває, що батьки пропонують дітям дорогі делікатеси, вважаючи, що так краще. Проте, такі продукти за своїм складом поступаються «простій» їжі. Також важливо, щоб дитина отримувала достатню кількість їжі, бо звичка їсти багато може привести до негативних наслідків як зайва вага і порушення обміну речовин. Пам'ятаємо, саме від нас з вами залежить здоров'я наших малюків. Ють трьохразове харчування, яке забезпечує їх добову потребу у харчових речовинах та енергії приблизно на 75 – 80%. Тому, організація харчування в дошкільному закладі повинна доповнюватись правильним харчуванням в родині.



Необхідно намагатись, щоб харчування дітей вдома доповнювало раціон дошкільного закладу. Наприклад: на вечерю вдома рекомендуються ті продукти та страви, які дитина не отримувала в закладі. Якщо дитину приводять за 1-2 години до сніданку, то вдома можна дати стакан соку або фрукти. А у вихідні та святкові дні раціон харчування дитини краще максимально наближати до того, який вона отримує в дитячому садку.

Смачного та бувайте здорові!