**Какой режим питания должен быть у детей дошкольного**

Питание детей 3-7 лет должно быть организовано 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:**

* Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.
* Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).
* Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.
* Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.

**Важным условием** является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

**Чтобы обеспечить разнообразие блюд** и правильное их чередование, меню желательно составлять сразу на несколько дней вперед, еще лучше - на целую неделю. Если молоко и молочные продукты должны входить в рацион питаия ребёнка ежедневно, то на завтрак, обед и ужин первые и вторые блюда желательно повторять не чаще, чем через 2-3 дня. Это также позволяет поддержать у дошкольника хороший аппетит. Следует избегать одностороннего питания - преимущественно мучного и молочного: у ребенка может возникнуть витаминная недостаточность даже в летне-осенний период.



**Ежедневный рацион ребёнка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
| Понедельник | Каша гречневая с молокомКофейный напиток с молокомХлеб с маслом и сыром | СалатЩи со сметанойТефтели с макаронамиКомпот из сухофруктовХлеб | КефирПеченьеЯблоко | Морковно-яблочная запеканкаЧай с молокомХлеб |
| Вторник | Сельдь с рубленым яйцомПюре картофельноеКофейный напиток с молокомХлеб с маслом | Салат витаминныйСуп овощнойЖаркое по-домашнемуКисель из яблокХлеб | МолокоСухарикиЯблоко | Творожная запеканкаЧай с молокомХлеб |
| Среда | Каша рисовая молочнаяКофейный напиток с молокомХлеб с маслом и сыром | Салат свекольно-яблочныйСуп крестьянскийКотлета мяснаяПюре картофельноеКисель молочный | ЙогуртПеченьеЯблоко | ОмлетКапуста тушенаяЧайХлеб |
| Четверг | Макароны с тертым сыромКофейный напиток с молокомХлеб с маслом | Салат из зеленого горошкаСвекольникГуляш с гречневой кашейКомпот из сухофруктов | ЧайВатрушка с творогомЯблоко | Рагу овощноеЯйцо вареноеМолокоХлеб |
| Пятница | Каша геркулесовая молочнаяЯйцо вареноеКофейный напиток с молокомХлеб с маслом | Салат морковно-яблочныйБорщ со сметанойБиточки рыбныеКартофель отварнойКисель | РяженкаПеченьеФрукты | Сырники творожные со сметанойЧай с молокомХлеб |
| Суббота | Вареники ленивые со сметанойКофейный напиток с молокомХлеб с маслом | Салат капустно-яблочныйРассольникПловКисель из фруктов | КефирСухарикиФрукты | Оладьи (блинчики) с вареньемМолоко |
| Воскресенье | Рыба по-польскиКартофель отварнойКофейный напиток с молокомХлеб с маслом | Салат из морковиКуриный бульон с гренкамиКурица отварная с рисом и тушеной свеклойОтвар шиповникаХлеб | МолокоБулочка домашняяЯблоко | Запеканка овощнаяЧай с молокомХлеб |

**Здоровое питание и детский сад**

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают четыре раза в день необходимое по возрасту питание. Поэтому домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому дома важно дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, используя наши рекомендации.