Особенности организации питания детей раннего возраста в детском саду и в семье

Никто так хорошо не знает, не чувствует своего ребенка как родители. Их любовь и интуиция, а также семейные традиции помогают воспитывать ребенка правильно. Но вот вопрос: откуда же возникают проблемы? Почему малыш развивается не так, а иначе? Черты характера, склонности, предпочтения – Это возрастные или индивидуальные особенности ребенка? Тысячи, десятки тысяч вопросов встают перед родителями!

Один из возможных ответов на них – правильная организация питания детей дошкольного возраста. Рациональное питание – необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития ребенка, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Основные принципы организации правильного питания

Питание должно быть полноценным и сбалансированным – содержать нужное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды. Питание должно обеспечивать организм материалом, необходимым для роста и развития.

Энергетическая ценность питания должна соответствовать энергозатратам детей (суточную калорийность пищи распределяют так: обед – 35-40%, полдник – 10-15%, завтрак и ужин – примерно по 25%).

Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в еде.

Пища должна быть вкусной. Необходимо, чтобы ребенок ел с аппетитом.

Следует ограничить потребление продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй.

Много огорчений и забот доставляет родителям плохой аппетит детей. Насильственное кормление часто приводит либо к ухудшению аппетита (возникает отвращение к определенным блюдам, а иногда и к еде вообще), либо к систематическому перееданию.

В настоящее время у многих дошкольников отмечается ожирение, ведущее к пагубным, порой необратимым изменениям в еще сформировавшемся организме ребенка.

Если родители не заботятся о рациональном питании ребенка, если вовремя и разумно не направляют его привычки и вкусы, они ставят под удар нормальное развитие организма, а значит здоровье и характер своего малыша.