Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №3» г. Бийска

**«Основы рационального питания дошкольников»**

Руководитель проекта

Паршина Фаина Кондратьевна

Бийск

2021

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Введение | 3 |
| 1 | Правила и организация режима питания дошкольников | 4 |
|  | 1.1 Основы рационального питания детей | 4 |
|  | 1.2 Основные органические вещества в питании детей | 5 |
|  | 1.3 Организация режима питания детей | 12 |
|  | Выводы по 1 главе | 14 |
| 2 | Составление рационального меню для дошкольников | 15 |
|  | 2.1 Меню детского сада на примере одной группы | 20 |
|  | 2.2 Соцопрос родителей «Удовлетворенность питанием» | 23 |
|  | 2.2 Домашнее меню | 23 |
|  | Выводы по 2 главе | 26 |
|  | Заключение | 27 |
|  | Список использованной литературы | 28 |
|  | Приложение 1 - Таблица физиологических потребностей в основных пищевых веществах, витаминах, минеральных веществах для детей дошкольного возраста | 29 |
|  | Приложение 2 – Рецепты блюд для дошкольников | 30 |

**ВВЕДЕНИЕ**

Я выбрала эту тему, поскольку, на мой взгляд, эта тема очень актуальна. В настоящее время доказано, что питание детей оказывает значительное влияние на растущий организм, на его функционирование.

Одной из важнейших составляющих оптимального функционирования организма является рациональное питание. Неправильное питание может быть не только фактором риска развития многих заболеваний, но и оказывать влияние на физическое развитие.

Рациональное питание – это основа правильного физического и психического развития ребенка, один из существенных факторов в профилактике различных заболеваний. Для грудного ребенка, особенно первого полугодия жизни, молоко матери является лучшей пищей, обеспечивающей его всеми необходимыми питательными веществами. Правильное питание — необходимое условие нормального физического развития и трудоспособности человека.

Рациональное питание не только удовлетворяет физиологическую потребность детей в пищевых веществах и энергии. Она также улучшает работоспособность и вырабатывает у детей привычку к сознательному соблюдению правильного режима питания, разумному использованию разнообразных продуктов, с обязательным ежедневным употреблением овощей и плодов. Кроме того, питание будет способствовать приобретению культурных навыков прием пищи и поведения за столом.

**Цель проекта**: показать важность рационального питания детей дошкольного возраста.

**Задачи проекта:**

1. Познакомиться с правилами организации и режимом питания дошкольников.
2. Изучить меню для дошкольников.
3. Организовать соцопрос родителей «Удовлетворенность питанием».
4. **Правила и организация режима питания дошкольников**

**1.1 Основы рационального питания**

Рациональное питание предполагает соблюдение трех основных принципов:

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, т. е. баланс энергии.

2. Удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.

3. Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество ее при каждом приеме).

Таким образом, правильное питание детей формирует ребенка изнутри, создавая все необходимые для здорового образа жизни.

Обязательные группы продуктов в питании детей:

* белковая пища – рыба или мясо
* злаки – каша или хлопья
* фрукты или овощи
* молочные или кисломолочные продукты

#### Организация режима питания детей.

Большое значение в питании детей имеет режим питания. Так, для детей первых лет жизни рекомендуется 5-6-разовое питание в день, для детей дошкольного (3-6 лет) - не менее четырех раз.

В настоящее время для дошкольных учреждений разработано примерное 10-дневное меню, которое адаптировано для разных по возрасту детских групп. Дети в таких учреждениях должны получать 3-разовое питание, обеспечиваю шее 75-80 % суточной потребности в пищевых веществах и энергии. При круглосуточном пребывании вводится четвертый прием пищи, составляющий 25 % суточного рациона.

Часто у детей отмечаются случаи недостаточности питания, которые могут привести к задержке роста, проявлению железо-дефицита и йодо-дефицита, нарушению развития костной ткани и т. д.

Возможны и проблемы, связанные с увеличением массы тела, вплоть до ожирения, у тех детей, которые ведут малоподвижный образ жизни.

Проблемы усугубляются, если резко нарушается режим питания: редкие приемы пищи, с большими перерывами, и особенно при отказе ребенка от приема завтрака. Некоторые приемы пищи заменяются на еду всухомятку, бутербродами, чипсами и другим.

Такие нарушения режима питания могут привести к формированию гастрита, снижению внимания, памяти, а также быстрому утомлению.

**1.2 Основные органические вещества в питании детей**

При составлении рационального питания для детей следует руководствоваться «Физиологическими нормами потребностей в основных пищевых веществах, витаминах и минеральных веществах и энергии для детского населения».

Питание является основным фактором, определяющим жизнедеятельность организма ребенка, его нормальное развитие и состояние здоровья. Питание также формирует развитие интеллекта и центральной нервной системы. Правильное (рациональное) питание детей обеспечивает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Детский организм отличается от взрослого бурным развитием, ростом, высокими энерготратами. Для обеспечения таких функций организму необходимо постоянно получать пищевые вещества определенного количества и качества. Невыполнение этих условий ведет к отставанию роста и развития детей, к возникновению различных заболеваний.

Все особенности питания детей вызывают необходимость тщательного подбора пищевых продуктов, их соотношения, способов кулинарной обработки и так далее.

*Основным органическим вещества* – это то что так необходимо растущему организму. К этой группе относятся белки, жиры и углеводы. Их соотношение в младшем возрасте должно быть 1:1:3, в старшем – 1:1:4.

* **Белок**

[Белки](http://www.grandars.ru/college/tovarovedenie/belki-zhiry-uglevody.html), являясь основным пластическим строительным материалом, необходимы не только для возмещения белковых затрат, но и для формирования новых клеток для роста и развития. При недостатке белка в питании детей возникает азотистое равновесие (у ребенка должен быть положительный азотистый баланс), которое приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, снижению защитных сил организма. Особую роль в питании детей приобретают белки животного происхождения, которые содержат полный набор незаменимых кислот. Среди них такие, как лизин, триптофан, метионин. При недостатке в рационе триптофана и лизина наблюдается отставание в росте, недостаточность лизина приводит к нарушению процессов костеобразования и кроветворения, при дефиците метионина изменяется углеводный обмен у детей.

Включение в рацион ребенка мяса, рыбы, яиц, творога позволяет обеспечить в полной мере организм незаменимыми аминокислотами.

[Молоко](http://www.grandars.ru/college/tovarovedenie/molochnye-produkty.html) является необходимым продуктом для детей всех возрастных групп детского населения, особенно первых лет жизни. Молоко и молочные продукты — хороший источник белка и кальция, идущих на построение костной ткани. Как известно, кальций плохо усваивается в организме, но у детей первых лет жизни в желудке вырабатывается фермент химозин, который переводит белок молока — казеин в легкоусвояемый казеинат.

Наряду с молоком полезно включать кисломолочные напитки (кефир, простоквашу и др.), что способствует развитию молочнокислых бактерий, подавляющих в кишечнике рост гнилостной микрофлоры.

У детей из всех пищевых веществ наиболее остро ощущается потребность в белках, которые необходимы не только для возмещения потерь в структурных клеточных элементах и энергии, но и для роста и развития организма. Чем меньше ребенок, тем больше у него потребности в белках. Для эффективного использования белков животного происхождения в детском питании целесообразно предусмотреть достаточное количество растительного белка, содержащегося в зерновых и бобовых продуктах, овощах, ягодах и других бобовых культурах (горох, фасоль, бобы, соя и другие) по содержанию белка приближенного к таким продуктам животного происхождения, как мясо, рыба, творог, яйцо, а некоторые даже превосходят их.

* **Жиры**

Жир является для организма не только концентрированным источником энергии, но и пластическим материалом. Более 30 % энергии в организме взрослого и около 50 % у грудного ребенка образуется за счет окисления жиров, поступающих с пищей.

[Жиры](http://www.grandars.ru/college/tovarovedenie/belki-zhiry-uglevody.html) являются основным компонентом пищи. В детском возрасте они возмещают энергетические траты организма и поддерживают иммунитет ребенка. Жиры являются источниками витаминов А и D, которые поступают в организм только в составе жиров, эти витамины имеют большое значение для роста и развития ребенка. В рацион детей необходимо включать жиры животного происхождения и растительные жиры.

Доля жиров растительного происхождения у детей ниже, чем у взрослых, она составляет 15-20%. Из жиров животного происхождения предпочтение отдается сливочному маслу, в состав которого входят витамины А и D. Масло имеет хорошие органолептические свойства, легко усваивается. Тугоплавкие жиры и маргарины в питание детей включать не рекомендуется.

Превышение доли жира в рационе детей может привести к увеличению массы тела, ожирению. Этому может способствовать и низкая физическая активность, если дети много времени проводят у экрана телевизора или компьютера.

* **Углеводы**

[Углеводы](http://www.grandars.ru/college/tovarovedenie/belki-zhiry-uglevody.html) в организме детей выполняют в основном энергетическую функцию. Избыточное содержание углеводов, особенно простых, приводит к увеличению массы тела, пастозности (рыхлости) жировой и мышечной ткани.

Такие дети чаще болеют простудными заболеваниями, нередко с осложнениями. Избыточное содержание сахара в пище приводит также к кариесу зубов, усилению гнилостных процессов в кишечнике, повышению сахара в крови.

Наиболее рекомендуемым углеводом в питании детей является молочный сахар — лактоза.

Полезна в питании детей и фруктоза, которая не повышает содержание сахара в крови и не участвует в образовании кариеса зубов, она также необходима для тонуса нервной системы. Содержится фруктоза в ягодах и пчелином меде.

В питание детей входят и сложные углеводы, в первую очередь крахмал, который является водорастворимым и при расщеплении образует глюкозу. Детям, больным сахарным диабетом, необходимо ограничить крахмал. Источниками крахмала являются бобовые, крупы и хлебобулочные изделия, а также картофель. Следует в рацион включать и пектиновые вещества (пектин), они нормализуют кишечную микрофлору, адсорбируют в кишечнике токсические вещества, например свинец. Пектин содержится в яблоках, грушах, персиках, абрикосах, сливе, вишне, черной и красной смородине, а также в свекле, моркови, редисе и так далее.

Детям младшего возраста углеводов требуется меньше, чем старшим. Избыточное количество углеводов угнетает рост и развитие детей, снижает иммунитет и повышает заболеваемости кариесом зубов.

* **Витамины**

В питании детей особая роль принадлежит жирорастворимым витаминам А и D.

Витамин А является фактором роста ребенка, он влияет на интенсивность роста скелета, на функции эндокринных органов. Витамин А, как известно, принимает участие в поддержании нормального состояния покровных тканей кожи и слизистых оболочек. Витамин А имеет провитамин — p-каротин, который в организме под воздействием фермента каротиназы превращается в витамин. Основные источники - это продукты растительного происхождения: плоды, ягоды, фрукты и овощи, имеющие красную, оранжевую, зеленую окраску (например, сладкий красный болгарский перец, красная морковь, плоды шиповника и облепихи, абрикосы, тыква и т.д.).

Недостаток витамина А приводит к тяжелым поражениям глаз, как потери способности к сумрачному (ночному) зрению (куриная слепота), сухость конъюнктивы и роговицы, ведущая к их изъявлению и некрозу, сделает детей более подверженными желудочно-кишечным и, логичным инфекциям, повышает смертность, обусловленную этими состояниями. Особенно уязвимы дети младшего возраста, так как потребность к витамину А выше.

В летнее время в яйцах, молоке, сливочном масле и других молочных продуктах витамина A и каротина (провитамина А) больше, чем зимой и весной. За счет продуктов животного происхождения должно покрываться не менее 1/3 потребности в нем организма. Остальная часть компенсируется каротином, который в организме превращается в активный витамин A. Каротин превращается в витамин A при наличии в пище достаточного количества белков и витамина С. Ретинол в физиологических условиях всасывается в желудочно-кишечном тракте полностью. Каротин - только частично и в значительном количестве выводится из организма. Всасывание каротина улучшается при потреблении вареных или измельченных растительных продуктов. Добавление к растительным продуктам жиров также значительно повышает его использование организмом.

Источником витамина А являются – молоко, рыба, петрушка, морковь, говяжья печень, шпинат и творог. Витамин A и каротин накапливаются в печени, поэтому летом и ранней осенью, когда продукты наиболее богаты ими, нужно больше использовать в рационе питания зелень, овощи и фрукты, а в зимнее время - морковь, шпинат, черную смородину.

Не меньшее значение в питании детей имеет витамин D. Исключение этого витамина из рациона ребенка, а также отсутствие ультрафиолетового излучения приводит к заболеванию детей первых лет жизни рахитом. Витамин D участвует в формировании скелета, оказывая влияние на фосфорно-кальциевый обмен и ускоряя всасывание кальция в кишечнике. Витамин D образуется в коже под действием солнечных лучше, потому детям необходимо чаще бывать на свежем воздухе Витамин D способствует улучшению обмена кальция и фосфора, правильному росту и развитию скелета и зубов.

Источники витамина D являются — печень трески, жирные сорта рыбы, яичный желток, сливочное масло. В летнее время в желтке, сливочном масле и молочных продуктах витамина D больше. Наряду с перечисленными продуктами рекомендуется давать детям фруктово-ягодные соки, содержащие органические кислоты, в особенности лимонный, яблочный, апельсиновый, клюквенный и др., которые способствуют всасыванию фосфорно-кальциевых солей.

Витамин С (водорастворимый). Его значение в питании ребенка обусловлено повышением защитных сил организма, нормальным развитием соединительной и костной тканей.

Витамин С незаменим в профилактике железо-дефицита у детей, так как в его присутствии улучшается усвояемость железа.

Источники: плоды шиповника, черной смородины, красный болгарский перец, цветная капуста, петрушка.

Витами С необходим для жизнедеятельности. Рекомендовано включать витамин С в рационное питание детей. Для 9-10 классов свежие овощи, фрукты и соки должны составлять не менее 900 г в сутки.

Источниками Витамина С может являться: печень говяжья, свиная, бобовые, зерновых (крупы, хлебобулочные изделия). Витамин C - самый нестойкий из всех витаминов. Он легко разрушается кислородом воздуха, а также воздействием высоких температур. Содержание его в пищевых продуктах значительно снижается при хранении, что связано с наличием в некоторых овощах и плодах природных антивитаминов - аскорбиназ, инактивизирующих этот витамин. Нейтрализовать аскорбиназы можно прогреванием продукта при 100° в течение 1-3 минут. Ввиду важности обеспечения детей оптимальным количеством витамина C в детских учреждениях проводится дополнительная профилактическая С-витаминизация питания в соответствии с инструкцией Министерства здравоохранения. Однако его избыток вреден, как и его недостаток.

Витамин В, участвует в функциях нервной системы, в процессах возбуждения и торможения коры головного мозга, в энергетическом обмене. Витамин B оказывает регулирующее влияние на функции нервной системы и желудочно-кишечного тракта. Ему принадлежит ведущая роль в окислительных процессах, связанных с обменом углеводов. При недостатке витамина В накапливаются в организме пировиноградная и молочная кислоты, что может привести к нарушению нормальной деятельности нервной системы, появлению полиневрита. При гиповитаминозе B характерны раздражительность, болевые ощущения в мышцах и по ходу нервных стволов, быстрая утомляемость, ухудшение аппетита, падение массы тела, нарушение желудочно-кишечной деятельности.

Организм человека не способен запасать этот витамин впрок, поэтому он должен ежедневно поступать в достаточном количестве с пищей. Источниками Витамина В может являться: горох, фасоль, овсяная крупа, пшено, свинина, хлеб пшеничный и ржаной.

* **Минеральные вещества в питании детей**

Минеральные вещества выполняют пластические функции, а также играют роль катализаторов обменных процессов. Наибольшее значение для детского организма имеют такие минеральные вещества, как кальций, фосфор, магний, железо, йод.

Кальций относится к трудноусвояемым пищевым веществам. Около 99 % кальция находится в костной ткани. Отрицательное влияние на всасывание кальция оказывает избыток в пище жира, фосфора и магния. Наличие в рационе полноценного белка, молочного сахара и витамина D улучшает усвоение кальция. Легче усваивается кальций из молочных продуктов. Из злаковых продуктов кальций усваивается плохо, так как в них имеет место неблагоприятное соотношение Кальция и фосфора. Овощи и фрукты характеризуются невысоким содержанием кальция, но благоприятным соотношением его с фосфором и магнием.

**Железо и**грает значительную роль в питании ребенка: участвует в окислительно-восстановительных процессах, которые у детей идут более интенсивно, чем у взрослых; участвует в процессах кроветворения, находясь в составе гемоглобина, и переносит кислород крови во все ткани и клетки. У детей потребность в железе высокая. Дефицит железа ведет к заболеванию анемия (малокровие), которым страдают в основном дети первых лет жизни. Развитию дефицита железа способствует неправильное питание детей, частые заболевания желудочно-кишечного тракта и наличие гельминтов (глистов). Хорошими источниками железа являются: мясо (телятина), печень, яичный желток, а также продукты растительного происхождения при наличии в них витамина С, который облегчает усвоение железа.

Йод участвует в образовании гормона щитовидной железы — тироксина. В нашей стране наравне с дефицитом железа в организме детей отмечается и дефицит йода, который ведет к развитию зоба (увеличение тканей щитовидной железы). Это заболевание встречается в основном у подростков, когда наиболее активно функционируют органы внутренней секреции. Йодная недостаточность также может оказать влияние на физическое и умственное развитие.

Все минеральные вещества содержатся в продуктах питания, однако натрий приходится добавлять в виде поваренной соли. Детям до 7 лет дается с едой в сутки 2—2,5 г соли.

#### 1.3 Организация режима питания детей

Большое значение в питании детей имеет режим питания. Так, для детей первых лет жизни рекомендуется 5-6-разовое питание в день, для детей дошкольного (3-6 лет) — не менее четырех раз.

Как правило, проблема отсутствия аппетита у ребенка сводится к нескольким причинам: Ребенок не голоден. Иногда оказывается достаточно чуть-чуть сменить организацию рационального питания детей питания – и малыш из капризного малоежки превращается в нормального ребенка, с аппетитом уплетающего предложенные блюда. Например, кормить обедом не до дневного сна, а после и соответственно передвинуть время ужина на более позднее время. Недостаточная физическая активность. Современные дети проводят большую часть дня перед телевизором или за компьютером. Между тем, для того, чтобы у человека появился здоровый аппетит, ему просто необходима физическая активность. Старайтесь, чтобы ребенок побольше гулял, не запрещайте ему активные подвижные игры. Ребенок сам по себе мало ест. Малыш может быть совершенно здоровым и тем не менее отличаться пониженным аппетитом. Если при этом он активен, бодр и весел, несмотря на то, что маме он кажется «худеньким» – значит рациональное питание ребенка налажено и не стоит давить на ребенка, заставлять его есть. Ребенку не нравится предложенная еда. Как правило, у каждого ребенка есть перечень блюд, которые он станет есть только что называется, «из-под палки», хотя они зачастую составляют основу **рационального питания детей**. Достаточно перед приготовлением еды поинтересоваться у малыша – будет ли он, к примеру, кашу гречневую или пшенную. У ребенка заболевание пищеварительной системы. Самая частая проблема – кишечные паразиты. Как правило, это заболевание проявляется снижением аппетита, появлением аллергических реакций и кожных высыпаний. Нужно непременно проконсультироваться у педиатра, провести курс лечения и организовать рациональное питание ребенка, допустимое при данной болезни.

Для детей старше года наиболее оптимальным является четырёхразовое питание. Целесообразно относительно равномерное распределение калорийности пищи и основных веществ в течение дня. У детей младшего возраста завтрак должен составлять 25%. Обед – 30%, полдник – 20%, ужин – 25% общей суточной калорийности пищи.

Для детей старшего возраста - соответственно 25, 35, 15, и 25%. Количество пищи, употребляемое ребенком: единовременно, должно соответствовать возрасту.

**Выводы по 1 главе.**

В дошкольном возрасте детям, особенно тем, кто посещает детский сад, нравится, есть в коллективе. Так они принимают участие в социальной деятельности. Это может помочь родителям, поскольку даже не очень любимые, но полезные продукты малыш с радостью съест за компанию вместе с друзьями.

Так, ребенок дошкольного возраста будет есть охотнее, если все остальные едят вместе с ним, то же самое. Нет необходимости готовить ребенку особую пищу, поскольку он может привыкнуть и маме придется готовить два разных ужина.

Чтобы лучше понять вкус малыша, а также учитывая то, что в этом возрасте дети стремятся делать все сами, можно предлагать ребенку самому выбирать, что он хотел бы на ужин. Так он будет кушать охотнее, понимая, что сам поучаствовал в выборе.

Соблюдение принципов рационального питания, режима, а также дружественная спокойная атмосфера во время процесса кормления, поможет малышу расти здоровым и бодрым. А родителям радоваться достижениям и успехам своего ребенка, а не беспокоится о проблемах с пищеварительной системой.

**2. Составление рационального меню для дошкольников**

В дошкольном возрасте закладывается основа здоровья детей. Наряду с другими гигиеническими факторами, достаточное по количеству и полноценное по качеству питание обеспечивает нормальное развитие ребёнка. Питание детей раннего возраста должно восполнить потребности быстро растущего организма, то есть не только покрывать энергетические затраты детей, а и обеспечивать их рост.

С учётом недоразвития жевательного аппарата у маленьких детей, небольшого объёма желудка, сниженной секреторной функции желудочно-кишечного тракта по сравнению с взрослым организмом, блюда для малышей должны быть соответственным образом приготовлены, пройти соответствующую кулинарную обработку (тушение, варение, механически измельчены *(протёрты)* для младших ясельных групп, а также легкоусвояемые.

Питание для детей должно быть полноценным, то есть иметь правильное соотношение пищевых ингредиентов: белков, жиров и углеводов *(в пропорции 1:1:3,5-4,0)*. Как недостаток, так и избыток одного из них *(одностороннее вскармливание)* ведёт к падению веса, разрыхлению тканей, снижению защитных свойств организма.

Основными продуктами детского питания являются:

молоко; мясо; творог; сметана, рыба; яйцо; сливочное масло; растительное масло; сахар; хлеб; крупа.

Молоко является незаменимым в детском питании высококачественным продуктом, легко усвояемым детским организмом. Белки его усваиваются на 95%, жиры на 96%, углеводы — на 98%. Добавление молока к пище способствует повышению её усвояемости.

В молоке, а также кисломолочных продуктах *(кефире, твороге, сыре)* кальций, потребность в котором растущего организма для костеобразования очень велика, содержится в виде молочнокислого кальция, легко усвояемого детским организмом. Молочнокислые продукты усиливают ферментативную и секреторную деятельность желудочно-кишечного тракта, создают в кишечнике кислую среду, в которой не могут существовать гнилостные микробы.

Суточная потребность в молоке составляет от 700 до 500 мл, недельная потребность в сыре — 25-35 граммов. Сыр *(жирность его не должна превышать 30%)* даётся детям до 2 лет протёртым, а с 2 лет — кусочком, и не каждый день.

Молоко детям даётся только кипячёное, не пастеризованное. Кипятить его нужно 1-2 минуты с момента закипания на несильном огне, и сразу после этого остудить. Хранить молоко следует в закрытой посуде в холодильнике *(температура +2. 8 °С)*

Яйца содержат почти все необходимые для детского организма пищевые вещества. Они богаты белком, жиром, витаминами, минеральными солями (в частности, железом, особенно желток *(кальций, фосфор, витамины A, B2, D)*. Яйца обладают высокой усвояемостью, однако избыток их вреден для ребёнка, так как содержащийся в желтке лецитин оказывает возбуждающее действие на нервную систему.

Детям до полутора лет разрешается только желток, а после — по целому яйцу из расчёта 0,5 яйца в день. Белок яйца обладает аллергизирующим действием и может вызвать обострение экссудативного диатеза. Хранить яйца следует при температуре +2 °С.

Сметана даётся детям после полутора лет. До полутора лет сметана заменяется сливками.

Сливочное масло содержит 78% полноценного жира и незначительное количество белков. Оно является основным источником жиров в детском питании, а также витаминов роста A и D.

Растительное масло *(подсолнечное, оливковое)* добавляется в пищу после полутора лет. Оно улучшает пищевую ценность жиров в детском питании. Лучше всего использовать нерафинированное масло, которое содержит необходимые организму вещества. Добавляется в салаты, винегреты, используется для приготовления рыбы, пончиков, овощей, пирожков. Однако стоит обратить внимание, что повторное длительное пережаривание в одной и той же порции масла многих порций пирожков очень вредно.

Мясо — основной поставщик животного белка, очень полезный продукт, благодаря содержанию в нём большого количества белков и достаточного количества жира. В говядине много минеральных солей фосфора, кальция, магния, кальция, железа, так необходимых растущему организму. Особенно богата солями железа и витаминами печень. Экстрактивные вещества, образующиеся при варке мяса, возбуждают аппетит, стимулируют секрецию пищеварительных желез.

Наиболее пригодными для детского питания являются нежирная говядина, телятина, нежирная свинина (1-2 раза в неделю, куриное мясо *(1 раз в неделю)*. Могут применяться и субпродукты: мозг, печень, язык, сердце. По питательной ценности они не уступают мясу, однако не все они хорошо перевариваются и усваиваются организмом детей.

До полутора лет мясо даётся в виде фрикаделек, протёртое, после двух лет можно давать слегка обжаренное, а затем тушенное. После трёх лет даётся отварная говядина кусочком.

К мясным блюдам обязательно нужно давать овощной гарнир и подливу. Плохо зарекомендовал себя крупяной гарнир. Объём подливы должен составлять не более 30% от общего веса второго блюда. Сосиски, варёные сорта колбас разрешаются после 2, а копчёные сорта колбас — после 3 лет.

При расчёте норм нужно учитывать 40%-ю уварку мяса по весу.

Рыба по своим достоинствам не уступает мясу. В рыбных продуктах содержится высококачественный белок, рыбные блюда легче перевариваются и усваиваются, чем мясные. Рыба содержит значительное количество витаминов роста A и D, различные минеральные вещества: фосфор, кальций, калий, железо, йод, цинк.

В детском питании могут быть использованы сельди. Детям младших ясельных групп их дают в виде форшмака, садовских групп — кусочком. Детям до трёх лет нельзя давать жареную рыбу, только в отварном или тушёном виде.

Основная задача крупяных и мучных *(зерновых)* продуктов — снабжение организма углеводами, а также минеральными веществами, в частности железом и фосфором, а также витаминами группы B, необходимых для нормального обмена веществ и развития нервной системы.

Особенно много витаминов группы B в хлебе из муки грубого помола. В ржаном хлебе содержится также большое количество клетчатки, необходимой для нормального пищеварения.

Из злаковых продуктов вырабатываются крупы. Наиболее питательной является овсяная крупа. Она содержит достаточное количество основных пищевых компонентов: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ *(кальций, калий, магний, железо. фосфор)* и витаминов группы B. Благодаря содержанию клетчатки в ней, овсяная каша применяется для стимуляции работы кишечника.

Гречневая крупа приближается по ценности к овсяной. Манная крупа богата белками и углеводами, бедна жиром, содержит мало клетчатки, легко переваривается и усваивается. Перловая крупа изготавливается из лучших сортов ячменя. Она содержит большое количество солей кальция и железа. Рис содержит большое количество белка и крахмала, легко переваривается и усваивается

Бобовые *(горох, фасоль)* мало используются в питании детей, так как большое содержание клетчатки в них ухудшает усвояемость. Однако в рацион детей старшего возраста они должны входить обязательно как источник дополнительного белка.

Основным источником углеводов является сахар. Детям рекомендуются фрукты и ягоды в засахаренном виде, варенье, мармелад, пастила, повидло.

Важная роль в питании детей принадлежит овощам и фруктам. Они — важнейшие поставщики калия витаминов C и PP. Большое практическое значение имеет способность овощей усиливать секрецию пищеварительных желез, как самостоятельно, так и в сочетании с мясом, рыбой, яйцами, мучными и крупяными продуктами. Из овощей наибольшую ценность представляет собой капуста, как источник витамина C и минеральных веществ: фосфора, кальция, калия, железа. Белокочанная капуста может быть использована в тушеном, варёном, квашеном и сыром виде.

Листовые овощи — салат, зелёный лук, щавель — очень богаты витамином C, вводятся в питание в 3 лет.

Из корнеплодов следует отметить морковь, свеклу, картофель.

Картофель занимает большое место в питании детей. Он содержит много крахмала, и совсем незначительное количество клетчатки, много кальция и фосфора, витамины группы B и C. Хорошо усваивается, особенно в виде пюре. Овощи можно давать 2-3 раза в день в любом виде. Они относятся к тем продуктам, нормы которых должны выполняться ежедневно.

В ягодах и цитрусовых содержится большое количество витамина C: чёрная смородина, шиповник, клубника, крыжовник, яблоки.

Особого внимания требует кормление младших детей. На втором году они ещё не привыкли к разнообразной пище; вводятся густые, более плотные блюда, требующие пережёвывания. Все мероприятия должны быть направлены на повышение аппетита у детей: мытьё рук, рассаживание, накрывание на стол, надевание салфеток/нагрудников. Пища должна иметь температуру 60-70 °С, то есть быть ни горячей, ни холодной.

Маленьким детям следует дать в правую руку десертную ложку, в левую — кусочек хлеба, пододвинуть тарелочку, показать и помочь набрать пищу, поднести ко рту, поощрять самостоятельные действия детей. Чтобы ускорить процесс питания и не допускать утомления детей, воспитатель подкармливает детей второй ложкой по 2-3 ложки.

Жидкую пищу дети получают с помощью взрослых. Торопить детей недопустимо. У детей следует вырабатывать положительное отношение к поданной пище, обращая внимание на внешний вид, вкусовые качества, запах. Благожелательный тон, терпение и выдержка взрослых во время приёма пищи детьми вызывают у них положительное отношение к питанию.

Детей старших групп нужно приучать есть суп, беря ложкой жидкость вместе с заправкой, вторые мясные и рыбные блюда чередовать с гарниром. Во время приёма пищи необходимо закреплять у детей культурно-гигиенические навыки, следить за аккуратностью, чистотой, учить пользоваться столовыми приборами.

**2.1 Меню детского сада**

Немногие родители знают, что меню в детских садах составляется на 20 дней, то есть на один учебный месяц. При этом для детей разного возраста составляется разное меню. Таким образом, детские дошкольные группы разделяются на две возрастные категории, исходя из которых и подбирается рацион:

* меню для ясельной группы в возрасте детей от 1,5 до 3 лет должно включать 1540 Ккал в день;
* меню для младшей, средней и старшей группы в возрасте детей от 3 до 7 лет должно включать 1900 Ккал.

Ежедневное меню включает 4 полноценных приема пищи, между которыми должно быть 3,5-4 часа. И каждое блюдо при этом содержит определенное количество белков, жиров и углеводов. Большое значение имеет калорийность блюд, поскольку еда должна в первую очередь насыщать организм энергией.

Утром малышей в группе встречает воспитательница и вскоре после этого, когда все ребята соберутся в группе, дети садятся за стол. Первый прием пищи – это завтрак, который содержит 25% калорий от дневной нормы питания. Поэтому родителям не советуют кормить ребенка утром дома, чтобы не сбивать организм с одного режима и не портить аппетит. Максимум, что можно предложить ребенку утром дома – это кружку чая и небольшой бутерброд с маслом.

После непродолжительных игр в группе следует второй завтрак, который должен включать около 10% пищевой ценности. Как правило, детям предлагают фруктовые напитки, желе, легкий творог или сезонные фрукты.

После прогулки на свежем воздухе и активных игр на улице ребенку необходимо основательно подкрепиться. Во время обеда детям предлагают небольшие порции салата со свежими овощами, горячий суп, основное блюдо с гарниром и мясом или рыбой, а также компот и небольшой десерт в виде булочки или печенья. Обеденный прием пищи составляет около 25% энергетической ценности.

После сна детям предлагается полдник – 10% от пищевой нормы за день. Если в детском саду предусмотрено 5-разовое питание, включающее еще и ужин, то полдник остается легким, как и второй завтрак. А если предусмотрено только 4-разовое питание, то во время полдника воспитатели и нянечка стараются накормить ребенка поплотнее, чтобы он не испытывал чувства голода, пока не вернётся домой.

Варианты с ужином в некоторых детских садах рассматриваются с родителями в индивидуальном порядке. К примеру, если родители забирают ребенка из садика домой до 17: 00, то малыш ужинает дома. А если чаще всего родители задерживаются на работе до 18: 00, то последний прием пищи ребенок получает в группе. А поздним вечером ребенку можно предложить небольшой перекус перед сном, например, стакан кефира, фрукты, творог и т. д.

Если детское меню составлено правильно, то ребенок реже болеет, меньше подвержен заражению вирусами, лучше чувствует себя и готов обучаться и играть. Ежедневный рацион должен включать мясо, молочные продукты, злаки, клетчатку и масло. Хлеб обязательно должен присутствовать в ежедневном рационе малышей. Детям в возрасте до 3 лет предлагают черный или серый хлеб, а детям постарше предоставляют на выбор белый и черный. Несколько раз в неделю детям дают творог, рыбу, яйца и сыр.

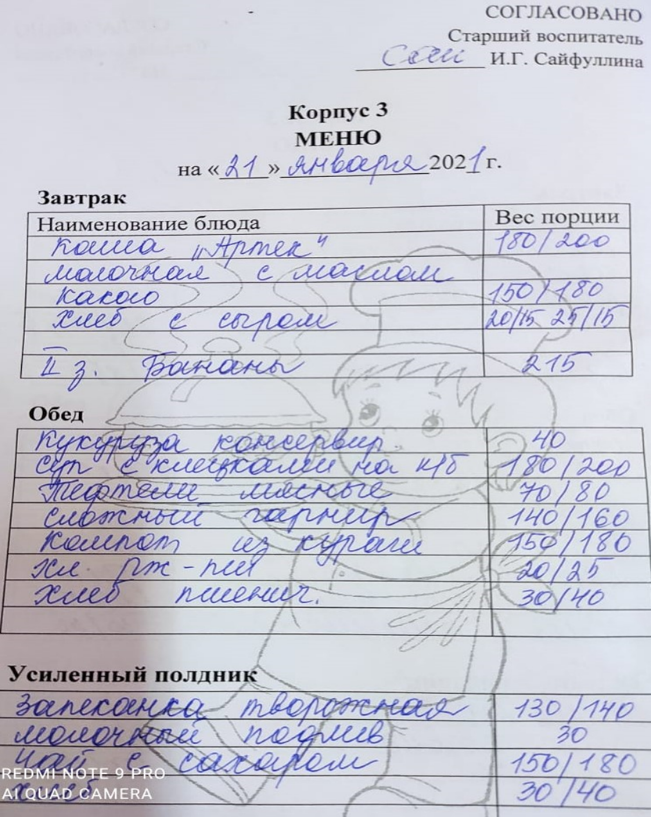
Кроме того, в детское меню необходимо включать соки, фруктовые компоты, кисель, желе. На полдник или на второй завтрак детям предлагают свежие фрукты в качестве перекуса. В летнем меню добавляют сезонные ягоды.

Приведем пример правильного меню на один день для детского сада.

**Понедельник:**

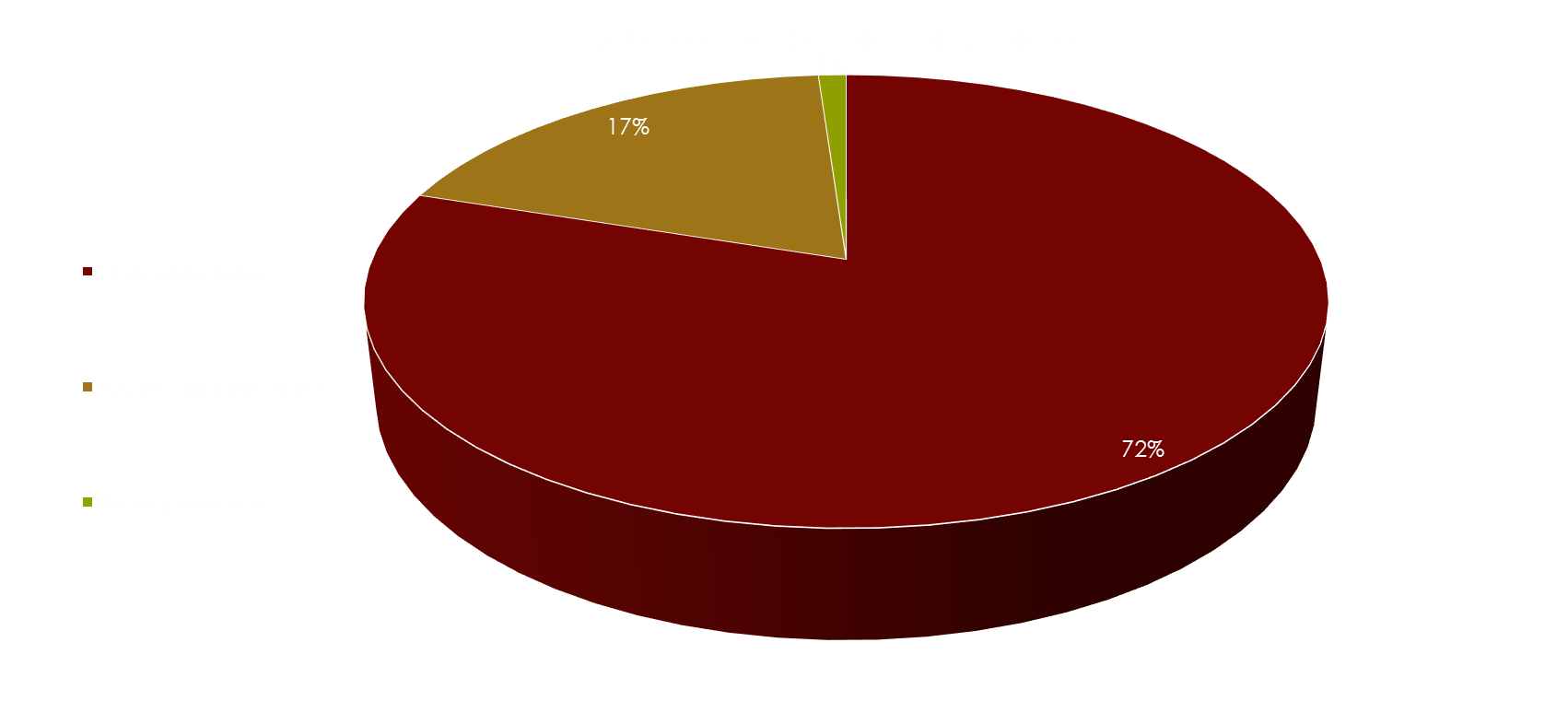
* завтрак: манная каша, кофейный напиток из цикория с молоком, бутерброд со сливочным маслом и сыром;
* второй завтрак: «снежок» 200 мл, песочное печенье;
* обед: суп рассольник, макароны, гуляш из говядины с подливом, хлеб, компот;
* полдник: фруктовый сок и половина яблока (60 г);
* ужин: отварное филе морской белой рыбы, овощи по-польски, чай с сахаром, печенье.

*Рассмотрим меню детского сада на один день*



Рассмотрев меню, можно сделать выводы: осуществлен правильный подбор продуктов, содержащий белки, жиры, минеральные вещества, витамины. В меню содержатся и плотные продукты, полезные для пережевывания.

**2.2 Соцопрос родителей «Удовлетворенность питанием»**

****

В ходе соцопроса родителей одной группы, мы выяснили, что 78% удовлетворены качеством питания детей, 17% - считают его удовлетворительным, 1% - воздержались от ответа.

**2.3 Домашнее меню**

Обязательным условием рационального питания является единство в понимании этого вопроса семьи и детского сада.

В выходные дни нужно следить за питанием, посещение ребёнком детского сада намного облегчает мамам их жизнь. Особенно, если мама работает. А в детском саду за малышом и присмотрят, и займут интересными играми, и, самое главное, накормят. Но, посещая детский сад, ребёнок привыкает к определённому режиму питания, и нарушать его в выходные дни - значит создавать ему трудности в понедельник.

Чтобы разнообразить питание детей в выходные дни, нужно следить за меню детского учреждения на протяжении недели и дома готовить другие блюда. Детям раннего возраста подбирают блюда, которые полностью обеспечивают физиологические потребности данного возраста. Принимая во внимание, что в выходные дни дети старше трех лет больше бывают на воздухе, занимаются активными играми, спортом, в меню для них больше включается мяса, рыбы, масла сливочного, сыра и других продуктов. Так же в выходные или праздничные дни детям можно дать выпечку. Однако надо подбирать такие изделия, в которые входит меньше жира, а больше фруктов, орехов. Дают также сладкие фруктовые напитки, желе фруктовое, мороженое. Они более полезны, чем пирожные.

Ребенок от 3 до 6 лет много бегает и прыгает. В это время он активно растет, и энергия, потраченная в течение дня, должна восполняться достаточным количеством полезной пищи. Меню стоит составлять, исходя из потребностей ребенка и учитывая его желания. Как правило, вкусное и здоровое питание предполагает пятиразовый прием пищи. Для дошкольников 3 лет и старше можно ориентироваться на такие часы приема пищи:

* завтрак в 8:30;
* обед в12:30;
* полдник в16:00;
* ужин в 19:00.

По мнению специалистов, прием пищи должен происходить в то время, когда продукты лучше усваиваются. Более частые приемы приводят к снижению аппетита, а более редкие — к большим объемам пищи и растяжению желудка.

Завтрак

На завтрак ребенок может съесть кусочек серого хлеба с маслом, кашу, чай с медом. Завтрак должен включать горячее блюдо — крупяное, творожное, яичное или мясное. Он должен быть достаточно питательным, но не чрезмерно плотным. Если ребенок нуждается в усиленном питании или не любит есть кашу, можно добавить отварную рыбу, сыр, творог, яйцо. Пить по утрам можно какао или некрепкий чай.

Обед

В обед нужно есть белки, а также понемногу жиры и углеводы. В меню могут входить бульон, отварное мясо или котлеты на пару, овощи, компот или несладкий чай.

Обед должен включать 3–4 блюда и обязательно горячее первое — суп. На закуску — свежие овощи (капуста, морковь, огурцы, помидоры, зеленый лук, салат, сладкий перец, редис, петрушка, укроп). Сельдь, яблоки, клюква и изюм могут дополнять салаты, которые полезнее заправлять растительным маслом, сметаной, а не майонезом.

Первое блюдо — овощные, крупяные супы, борщи, щи, супы из гороха, фасоли, бобов, рассольники, молочные супы. На второе — мясные, рыбные или куриные котлеты, биточки, рулеты. На гарнир овощи в отварном, тушеном виде, различные крупы, вермишель, рис, с зеленью. На третье — свежие фрукты, соки, ягоды. Можно использовать компоты из сухофруктов, отвар шиповника, кисели, желе, печеные фрукты.

Ужин

На ужин лучше давать ребенку овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники. Мясо и рыбу лучше использовать в первой половине дня, так как пища, богатая белком, медленнее переваривается и возбуждающе действует на нервную систему.

Перекус и полдник

Перекус между завтраком и обедом — время свежих фруктов или овощного салата. На полдник можно предложить ребенку молоко, кисломолочные продукты, булочку. Молоко — полезный продукт, необходимый для дошкольника, являющийся источником кальция. Также в полдник полезны свежие фрукты, ягоды, нежирное печенье, вафли, сухарики, сушки, баранки, пряники, оладьи, блины.

***Питание на день***

Примерное меню может быть таким:

* завтрак: рисовая каша с тыквой, бутерброд с маслом, чай или какао;
* обед: гороховый суп, мясной рулет, салат, хлеб, компот;
* полдник: молоко, печеное яблоко или бутерброды;
* ужин: творожная запеканка, молоко.

Что касается сладостей, то в умеренном количестве они не причинят вреда. Сладости — это углеводы, которые нужны организму, поэтому полностью их исключить нельзя. Но лучше предлагать ребенку натуральные сладости: халву, зефир, пастилу, мармелад.

**Вывод по 2 главе**

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод, что питание находится в тесной взаимосвязи с физическим развитием и качеством в жизни детей. Следуя правилам здорового питания, ребенок будет чувствовать себя прекрасно. Нужно помнить, что невыполнение правил режима рационального питания — одна из главных причин развития заболеваний пищеварительных органов у детей (язвенная болезнь, хронический гастрит, колики и другое).

**Заключение**

Таким образом, в ходе работы над проектом, мы выяснили правила и организацию режима питания детей дошкольного возраста, рассмотрели меню одного дня в детском саду и дома, провели соцопрос родителей «Удовлетворенность питанием». Исходя из этого, можно сделать вывод, что питание находится в тесной взаимосвязи с физическим развитием и качеством в жизни детей. Следуя правилам здорового питания, ребенок будет чувствовать себя прекрасно.

Питание — важнейшая физиологическая потребность организма, от которой во многом зависит состояние здоровья и работоспособность ребенка и самого человека. В свою очередь правильное питание и активная физическая нагрузка - это залог поддержания своего организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности, что так не обходима детям.

Выбор продуктов питания и гигиена питания имеют большое значение для здоровья ребенка. Питание — незаменимый фактор жизни. Пищевые вещества всецело обеспечивают физическую и умственную работоспособность ребенка, которые определяют здоровье продолжительность жизни.

Еще необходимо в рациональном питании употреблять в пищу свежие овощи и фрукты; не переедать перед сном; не торопиться во время еды, так как плохо прожеванная пища хуже усваивается, раздражает стенки пищевода, желудка, кишечника; не есть очень холодную или очень горячую пищу; частое охлаждение или обжигание слизистой оболочки пищевода и желудка способствуют возникновению воспалительных процессов.

**Список литературы**

1. Тамова М.Ю., Зайко Г.М., Шамкова Н.Т., Злобина Н.В. Примерное Шамкова Н.Т., Зайко Г.М., Подлозная В.И., Тамова М.Ю.

2. Научно-практические основы организации питания учащихся в общеобразовательных учреждениях / Учебное пособие. Краснодар: Издательство КубГТУ, ООО «Издательский дом-Юг», 2007. 208 сменю для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Монография. Краснодар, 2009. 136 с

3. Журнал «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ» Статья: Технологические карты рецептур первых блюд

4. Журнал «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ» Статья Методические рекомендации для руководителей образовательных учреждений, реализующих программу дошкольного образования по контролю за предоставлением комплексной услуги по организации питания.

5. <http://menobr.ru> ***/***Статья о питании в ДОУ. А.В. Мосов, зам. начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения территориального управления Роспотребнадзора по г. Москве, научный сотрудник НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН.

6. <https://umniki.online/pitanie/menyu-v-detskom-sadike/> сайт Умники онлайн

7. <http://www.det-sad.com>

8. <http://detskiysad.wordpress.com/>

# Приложение 1

**Таблица физиологических потребностей в основных пищевых веществах, витаминах, минеральных веществах для детей и подростков**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст \ пол | Энергия, ккал | | Белки, г | | | Жиры, г | Углеводы, г | | Витамины | | |
| всего | в том числе животные | | С, мг | | В1, мг |
| 1-3 года | 1540 | | 53 | 37 | | 53 | 212 | | 45 | | 0,8 |
| 4-6 лет | 1970 | | 68 | 44 | | 68 | 272 | | 50 | | 0,9 |
| 6 (школьники) | 2000 | | 69 | 45 | | 67 | 285 | | 60 | | 1,0 |
| Минеральные вещества | | | | | | | | Витамины | | | |
| всего | | в том числе животные | | | кальций | | | магний | | фосфор | |
| 1-3 года | | 1540 | | | 53 | | | 37 | | 53 | |
| 4-6 лет | | 1970 | | | 68 | | | 44 | | 68 | |
| 6 (школьники) | | 2000 | | | 69 | | | 45 | | 67 | |

Размещено на Allbest.ru

**Приложение 2**

**Рецепты**

**Омлет**

Приготовить пышный и в то же время легкий омлет, как в детском саду, получается не всегда. Но на самом деле это очень простое блюда, для приготовления которого необходимо знать маленькую хитрость. Для приготовления вам понадобятся:

куриные яйца 6 штук;

молоко 3,2% жирности 400 мл;

холодная вода 50 мл;

сливочное масло – 10 г для смазывания формы;

соль.

В глубокой миске взбейте яйца, а затем добавьте молоко, немного воды и соли. Затем смажьте подготовленную форму сливочным маслом и влейте полученную смесь. Разогрейте духовку до 150 градусов и поставьте форму запекаться на 30 минут.

Маленький секрет приготовления вкусного омлета заключается в том, что дверцу духовки нельзя открывать до полного приготовления. Омлет – это отличный и быстрый вариант завтрака для всей семьи.

**Гуляш с картофельным пюре**

Приготовить гуляш с пюре, как в садике, не так сложно в домашних условиях. Для этого понадобятся:

говядина первого сорта (без кости) – 500 г;

репчатый лук;

морковь;

мука 1 ст. ложка;

томатная паста 1 ч. ложка;

лавровый лист;

соль по вкусу.

Для начала порежьте мясо на небольшие брусочки. Опустите мясо на сковородку с небольшим количеством воды, а затем добавьте мелко порезанный лук и морковь. Мясо необходимо тушить в собственном соку в течение 1 часа на среднем огне. При необходимости можно долить воду. Затем в 200 мл воды необходимо развести ложку томатной пасты и муку, содержимое вылить в сковородку к мясу и добавить лавровый лист и соль.

Чтобы не образовались комочки, соус необходимо тщательно перемешивать в сковородке. Тушить мясо в течение 10 минут под закрытой крышкой.

*Для приготовления пюре понадобится:*

картофель – 2-3 штуки средних размеров;

молоко 80 мл;

сливочное масло 20 г;

соль.

Почистите картофель и опустите в кастрюлю с водой, доведите до кипения и добавьте соль. Варите картофель до готовности. Затем слейте отвар, оставив 200 мл для приготовления пюре. Измельчите картофель и добавьте кипяченое молоко и сливочное масло. Тщательно перемешайте. При необходимости можно добавить в пюре оставшийся отвар.

**Котлеты**

Приготовить тефтели и котлеты, как в детском саду, старались многие мамы, чтобы угодить маленькому привереде. Но получались они далеко не всегда так вкусно, как об этом рассказывал ребенок, выходя из детского сада. Хотя в действительности рецепт тефтелей очень простой. Для приготовления вам понадобятся:

мясной фарш 500 г;

мякиш черного хлеба 300 г;

молоко 250 мл;

средних размеров луковица;

соль.

Для начала замочите мякиш хлеба в молоке. Корочки хлеба отправьте в разогретую духовку подсушиться. Затем мелко нашинкуйте репчатый лук и добавьте его в фарш вместе с размоченным хлебом. Измельчите сухари в крошку и обваляйте в ней сформированные котлеты.

Для детского меню рекомендуется сначала обжарить котлеты в небольшом количестве масла на медленном огне, а затем запечь в духовке до готовности в течение 15-20 минут. Подавать котлеты необходимо с гарниром и подливом.

**Творожная запеканка**

Еще одно полезное лакомство, которое нравится многим детям.

Ингредиенты:

творог 9% 500 г;

яйцо 2 штуки;

молоко 200 мл;

манная крупа 50 г;

сахар 2 ст. ложки;

сливочное масло 10 г.

Смажьте сливочным маслом форму для выпекания. Все оставшиеся ингредиенты необходимо смешать в глубокой миске и тщательно перемешать. Разогрейте духовку до 220 градусов и поставьте форму запекаться на 20 минут. Когда на запеканке появится аппетитная румяная корочка, форму можно доставать.

Подавать запеканку можно со сметаной или сгущенным молоком.