**ПИТАНИЕ  РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

            ***Питание*** — один из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказыва­ет самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья и развитие. Рациональное питание воздейству­ет на развитие мозга, интеллект ребенка и функциональное состо­яние его нервной системы. При этом повышается устойчивость орга­низма к различным неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечиваются высокий уровень его иммунологической реактив­ности, профилактика заболеваемости и снижение детской смерт­ности.

          Особенно велика роль питания в раннем возрасте, когда у ре­бенка происходят интенсивный процесс роста, дальнейшее совер­шенствование функций многих органов и систем, усиленный процесс обмена веществ, развивается моторная деятельность. У здорового ребенка второго и третьего года жизни усиленно развивается жевательный аппарат, увеличивается число зубов, развиваются вкусовые восприятия, улучшаются процессы пищеварения и усвоения пищи.

           В рациональном питании детей раннего возраста применяются пищевые продукты животного (молоко, мясо, рыба, яйцо) и растительного происхождения (злаки, овощи, плоды).

           ***Молочные продукты*** — источники полноценного белка. Жиры коровьего молока легко усваиваются. Молоко богато лактозой, минеральными солями (кальцием, фосфором). Кисломолочные про­дукты повышают аппетит, нормализуют функцию кишечника ре­бенка.

        ***Мясные продукты*** содержат необходимые для детского организма питательные вещества, соли, витамины группы В. Наиболее полезны нежирная говядина, телятина, куры, мясо кролика. Из колбасных изделий с 1,5—2-летнего возраста можно давать сосиски, варе­ную колбасу.

          ***Рыбные продукты*** легко перевариваются и хорошо усваиваются. Рыба содержит рыбий жир, витамины А, D и др. Рекомендуется использовать нежирные сорта рыб (треску, хек, морской окунь), которые следует давать в виде филе.

          ***Яйца*** — ценный продукт питания. Они содержат все вещества, необходимые для нормального развития организма.

           ***Хлебобулочные изделия*** богаты углеводами и растительными белками, витаминами группы В. Крупы, бобовые, макаронные изделия — источники углеводов, рас­тительных белков, витаминов группы В, минеральных солей (ка­лия, фосфора, магния, железа).

           Детям второго и третьего года жиз­ни рекомендуются манная, овсяная, гречневая крупа, рис, макаронные изделия.

            ***Овощи, фрукты, зелень, ягоды***— источники углеводов, витаминов, минеральных солей, органических кислот, ароматических и дубильных веществ. В них содержатся клетчатка и пектиновые вещества.

           Пища должна быть правильно приготовлена, иметь приятный вид и запах.

          Важнейшее значение в рациональном питании имеет правиль­ный режим, который включает количество и время приема пищи в течение суток, а также распределение суточного рациона. Ребенок от 1,5 до 3 лет принимает пищу 4 раза в день. Часы приема пищи надо строго соблюдать. В промежутках между приемами пищи не, следует давать детям сладости, печенье, фрукты.

           В домашних условиях рекомендуется готовить детям пудинг творожный с подливой, кашу гречневую, картофельное пюре с яй­цом, вермишель молочную, кашу геркулесовую, ленивые вареники, сырники с морковью, паровые котлеты из рыбы и др.

            Прием пищи — важный эмоциональный момент в жизни малыша, и его надо правильно использовать для воспитания детей, привития им культурно-гигиенических навыков. Детей старше года надо приучать мыть руки перед едой и после нее, пользоваться салфеткой, быть опрятными и дисциплинированными за столом и т.д.

            ***Необходимо помнить, что правильно приготовленная и усвоен­ная ребенком еда является профилактическим средством разных бо­лезненных состояний, например малокровия, гипотрофии, ожире­ния и др., а также основой гармоничного физического и нервно-психического развития.***