

Что такое режим питания

Режим питания - это распорядок дня, который включает в себя частоту приема пищи в день и калорийность каждого блюда.

Для нормального развития организма детей большое значение имеет правильный режим питания, то есть прием пищи в строго определенные часы. Если мы привыкли завтракать, обедать и ужинать в определенное время, то к этому времени нам уже хочется, есть, так как в организме начинается выделение пищеварительных соков – «рефлекс на время», как говорил И.П.Павлов. Если изменить порядок приема пищи и начать питаться нерегулярно, то работа пищеварительных желез расстраивается – они начинают выделять меньше соков.

Чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразна, - только такие блюда съедаются ребенком с удовольствием, пробуждают аппетит. Однако не следует поощрять вкус детей к однообразным, чрезмерно изысканным кушаньям. Хороший, здоровый аппетит вызывает не только запахом и видом вкусно приготовленных блюд – немало способствует этому и обстановка приема пищи. Обеденный стол должен быть аккуратно сервирован.

С первых лет жизни ребенка надо приучать есть только за столом, только в установленное время. Очень вредно, если ребенок «перехватывает» на ходу кусок хлеба или пирога, котлету. «Перехватывание» еды, питание урывками раньше времени отрицательно отражается на аппетите, и основная пища съедается без удовольствия и в меньшем количестве, чем положено. Если нарушить режим питания ребенка, то, в конце концов это приведет к тому, что аппетит- стремление к еде – совсем пропадет и пищеварение расстроится. Сладости особенно снижает аппетит. В промежутках между приемами пищи дети не должны получать никакой еды. Сладости, фрукты, ягоды нужно давать также в определенное время. Процесс пищеварения имеет определенную периодичность, то есть после каждой еды, спустя известный период, непременно возобновляется стремление к получению новой порции пищи. Во время приема пищи нельзя допускать торопливости, нельзя отвлекать разговорами и заниматься другими посторонними делами. Все дошкольники независимо от возраста должны принимать пищу четыре раза в день, соблюдая правильные промежутки между едой. Поэтому важно следить, чтобы дети получали пищу систематически в одно и то же время. На завтрак дети должны получать 25% суточного рациона, на второй завтрак и полдник 15% на обед 35-40% и на ужин 20-25%. На ужин лучше давать

детям молочно – растительную пищу. Мясные и рыбные блюда нужно давать детям в первую половину дня, так как эти продукты богаты белком, а мясной и рыбный белок действует возбуждающе на нервную систему, и если эти блюда давать на ночь, дети плохо, беспокойно спят. Нужно избегать жирной пищи на ночь. Не следует давать детям на ужин блюд, возбуждающих жажду. Но у детей потребность в воде относительно велика. Поэтому и завтрак, и обед, и полдник, и ужин должны включать жидкое блюдо. В жаркое время детям нужно давать кипяченую воду, морсы, соки. Но нельзя давать молоко для утоления жажды.

Лучше всего придерживаться следующего режима питания: жидкие горячие блюда (суп, борщ, щи) надо давать детям только один раз в день – во время обеда; на завтрак, ужин и полдник дети должны получать питье (чай, чай с молоком, кефир, кофе с молоком, компот).

Перед едой детям полезны закуски: салаты, винегреты, редис, помидоры, свежие огурцы, зеленый лук со сметаной. Овощи возбуждают аппетит, способствует выделению пищеварительных соков, улучшают пищеварение. Перед обедом или завтраком детям время от времени следует давать селедку.

Питание детей нельзя рассматривать в отрыве от режима в целом, поэтому правильное, своевременное питание, регулярные занятия физкультурой при строгом соблюдении режима труда и отдыха – залог здоровья дошкольника, наилучшего развития его молодого организма, нормального его формирования.

С уважением Курбанова А.К. воспитатель
2 младшей группы № 1 «Веселые ребята»