**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

**В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Каждый период детства характеризуется особенностями роста и развития, определённым уровнем морфологической и функциональной зрелости разных органов и систем, а также интенсивности обменных процессов.

В раннем возрасте закладывается фундамент здоровья в будущем, формируются типологические особенности обмена веществ, происходит становление пищевого стереотипа. В дошкольном возрасте продолжаются интенсивные процессы роста и развития ребёнка, совершенствуется деятельность различных органов, прежде всего — пищеварения. Дети этого возраста отличаются высокой двигательной активностью. Всё это требует дифференцированного подхода к питанию и определяет различные потребности детей разных возрастных групп в основных пищевых веществах и энергии.

Рациональная организация питания детей дошкольного возраста является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Правильно организованное питание, полноценное и сбалансированное по содержанию основных пищевых веществ, обеспечивает нормальный рост и развитие детского организма, оказывает существенное влияние на резистентность и иммунитет ребёнка по отношению к различным заболеваниям, повышает его работоспособность и выносливость, способствует нормальному нервно-психическому развитию.

98,04% детей, посещающих дошкольные учреждения с пре­быванием в них 10,5 —12 часов, должны получать полноценное, сбалансированное питание, соответствующее возрастным физиологическим потребностям.

Правильно организованное питание оказывает существенное влияние на устойчивость организма ребёнка к различным за­болеваниям, повышает его работоспособность и выносливость, способствует оптимальному нервно-психическому развитию. Особую значимость рациональное питание приобретает в связи с неблагоприятной экологической обстановкой на значительной части территории республики.

Основные принципы организации правильного питания:

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

• Энергетическая ценность питания должна соответствовать энергозатратам детей.

• Должны соблюдаться достаточно строгие взаимоотно­шения между многочисленными незаменимыми факторами питания, каждому из которых принадлежит строго определён­ная, специфическая роль в обмене веществ.

• Рацион питания должен быть максимально разнообраз­ным за счёт широкого ассортимента продуктов и различных приёмов кулинарной обработки.

• Должны учитываться индивидуальные особенности детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).

• Блюда должны подвергаться адекватной кулинарной обработке, обеспечивающей их высокие вкусовые качества и сохранность пищевой ценности.

• Пища должна быть вкусной. Необходимо, чтобы ребёнок ел с аппетитом.

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

• Должна обеспечиваться безопасность питания, включаю­щая соблюдение санитарных требований к состоянию пище­блока, качеству поставляемых продуктов, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Организация кормления детей должна проходить в про­ветренном помещении. Обязательным является создание обстановки, способствующей эмоционально-положительному состоянию детей.

 Покрывать стол рекомендуется чистой, хорошо выглаженной скатертью или использовать салфетки под каждый прибор. Набор столовых приборов (ложки, вилки, ножи) применяются в соответствии с возрастными и индивидуальными возмож­ностями детей. Для хлеба следует использовать хлебницу или мелкую тарелку. Столовые приборы располагаются так: слева от тарелки кладут зубцами кверху вилку, справа лезвием к ней — нож и рядом с ним — столовую ложку. Десертный прибор кладут перед тарелкой. Обязательным является наличие инди­видуальных салфеток — льняных или бумажных. Сервировка столов начинается, когда дети занимаются гигиеническими процедурами, заканчивается — к моменту готовности первого ребёнка приступить к еде.

Любой приём пищи лучше начинать с овощей (овощного салата) или фруктового (овощного) сока. Эти блюда стоят на столе к моменту готовности детей перед приёмом пищи. Первое и второе блюдо каждому ребёнку необходимо раз­давать персонально. Желательно использовать сервировочные тележки, на которых должна быть подготовлена столовая посуда и первое блюдо. Смену блюд необходимо производить после того, как ребёнок съест предыдущее блюдо. Подачу каждого блюда необходимо сопровождать сообщением о том, как надо правильно его есть, в чём его основная польза, кто его любит и т. д.; выражать уверенность, что все дети с ним хорошо справятся; оценивать результат.

 Малыши впечатлительны, доверчивы и внушаемы. Не следует в их присутствии говорить, что они ничего не едят, или мало едят, или привередливы в еде, - этим родители сами подают пример излишней «разборчивости в пище», что крайне отрицательно влияет на аппетит ребен­ка Порой неоправданное беспокойство взрослых, подчеркнутое внимание к тому, сколько ребенок съел, уговоры съесть еще что-нибудь либо отсутствие должного контроля за приемом пищи (ребенок ест что хочет и сколько хочет) приво­дят к установлению таких условно-рефлекторных механизмов психической деятельности, которые способствуют формированию гипертрофированно излишней потребности в пище, а она рано или поздно станет причиной нарушения обмена веществ.

 Еще одна ошибка заключается в том, что взрослые легко соглашаются с нежеланием ребенка есть то или иное блюдо («Я не хочу, не люблю, это невкусно» - такую реакцию может вызвать новый продукт или блюдо)

 Нельзя поощрять и переедание. Так ребенок невольно привыкает переедать в результате родители сталкиваются с пробле­мой непомерного аппетита собственного дитяти и с упорством в требовании пищи.

 Но если вы проявите должный такт и терпе­ние, возьмете за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность тех или иных продуктов питания, развивая вкус к пище, осознанную мотивацию к питанию (почему надо съедать именно столько пищи), то проблемы бу­дут практически преодолены.

 Помните: любое действие, любой поступок имеют мотив или причину. Попытайтесь доко­паться до истоков плохого аппетита или чрез­мерного «увлечения» едой.

 Если малыш систематически отказывается от еды, страдает плохим аппетитом, можно предпо­ложить недомогание. Переедание также свиде­тельствует о нездоровье. В этом случае требует­ся консультация специалиста.

 Если ребенок отказывается от еды просто по­тому, что устал или расстроен, реакция должна быть иной. В психологии это называется «актив­ным слушанием», т.е. взрослый дает ребенку по­нять, что догадывается о его переживаниях, «слы­шит его». Предложите ему помощь, озвучив его чувства, душевные состояния, объясните свои действия: «Ты устал, тебе сегодня трудно, давай я помогу тебе, покормлю». Или предоставьте от­срочку в действии: «Не хочешь есть, потому что устал (расстроен, рассержен). Отдохни (успокой­ся, пусть пройдет обида), поешь позже». Возмож­но, ребенок «передумает» и начнет есть.

 Давайте ребенку еду только в том количестве, которое он с аппетитом и без ущерба для здо­ровья съедает. Уговоры, запугивания, обещания («Если съешь (не будешь много есть) куплю...», «Ешь, а то собачка съест», «Если не будешь есть, то не пойдешь на прогулку»), а также отвлече­ния (игрушки, чтение книг, игры-забавы), к ко­торым прибегают воспитатели и родители, заставляя ребенка съесть всю порцию, вредно отражаются на его характере.

 Не забывайте, что вполне здоровый ребенок обычно отличается хорошим аппетитом и съеда­ет столько, сколько нужно для организма в его возрасте. Основным критерием достаточного питания является соответствие росто-весовых показателей.

 Крайне отрицательно влияют на аппетит грубые ошибки, допускаемые взрослыми в про­цессе формирования культуры поведения ре­бенка за столом, например одергивания: «Не чавкай! Как ты держишь вилку? Не кроши, у те­бя не руки, а крюки» и т.д. Они способны только испортить жизнерадостное настроение и аппе­тит ребенка. Вера в его потенциальные возмож­ности, дружелюбный тон общения - вот условия успешного воспитания культуры приема пищи.

 Несомненно . формированию должного аппетита способствует развитие навыков самостоятельности, культуры еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда, тем легче он с ней справляется. От взрослого требу­ются терпение, уважение к ребенку, понимание того, что овладение данными навыками - дело времени. Ловкость, аккуратность приходят не сразу. На третьем году ребенок должен научить­ся правильно пользоваться ложкой, салфеткой, на четвертом - вилкой, на пятом - ножом.

 Приучая ребенка к полной и красивой сер­вировке стола (удобная посуда, сменяемая по­сле каждого блюда; скатерть и салфетки), вы од­новременно решаете задачу воспитания поло­жительного отношения к еде.

 Ребенок должен разумно и эмоционально положительно относиться к

процессу приема пищи. Осознанность и приятное предвкушение пищи «готовят» организм к тому, чтобы она бы­ла усвоена с пользой. В связи с этим взрослые могут загадывать загадки о продуктах питания, проводить беседы о здоровой пище, создавать проблемные ситуации.