**“Аб забеспячэнні харчавання і яго кошце”**



Праблемы харчавання хвалююць бацькоў дзяцей любога ўзросту.Чым і як карміць дзіцяці-дашкольніка? Ці патрэбныя прысмакі дзіцяці? Да чаго прыводзіць няправільнае харчаванне?

Няправільнае харчаванне з'яўляецца прычынай мноства захворванняў.

Рацыён дзіцяці павінен быць разнастайным, больш уключайце ў меню агародніну, садавіну, крупы. Выкарыстоўвайце менш цукру ў выпечцы і дэсертах.

Аддавайце перавагу натуральным сокам, а не газаванай вадзе і салодкім напоям. Не давайце дзіцяці шмат варэння, джэмаў, жэле і сіропаў, солі. Навучыцеся адчуваць прыемны густ несалёнай ежы і навучыце гэтаму вашых дзяцей, менш саліце стравы, калі рыхтуеце. Абмяжуйце ўжыванне марынаваных прадуктаў. Давайце дзецям свежую і замарожаную агародніну замест кансерваваных. Прывучыць сябе рыхтаваць маленькія порцыі. Горы ежы на талерках - шлях да хвароб. Ежа добрая толькі у свежэпрыгатаваным выглядзе, таму адмоўцеся ад звычкі рыхтаваць ежу празапас. Перш чым рыхтаваць мяса, птушку або рыбу, зрэжце лішні тлушч, з птушкі зніміце скуру. У іх знаходзіцца асноўная колькасць халестэрыну.

Вучыце дзяцей правільна піць ваду. Агульнапрынята пасля ежы выпіваць якую-небудзь вадкасць: кава, сок, гарбата. Але пры правільным харчаванні усё павінна быць наадварот: вадкасць лепш за ўсе піць за 15-20 хвілін да ежы. У гэтым выпадку ў паражніны страўніка змываецца лішняя слізь, і ён рыхтуецца да працы. Можна піць і праз 1.5-2 гадзіны пасля ежы.

Вельмі карысны напой, які робіцца з завараным кіпенем пладоў шыпшынніка. Асаблівы смак з'яўляецца, калі заварыць яго ў тэрмасе і даць настаяцца 2-3 гадзіны. Не забывайце: шыпшыннік змяшчае вялікую колькасць вітаміна C, так патрэбнага дзецям у зімовы і вясновы час.

Харчаванне дзяцей павінна быць разнастайным, досыць каларыйным, ўтрымліваць аптымальную колькасць бялкоў, тлушчаў, вугляводаў, мінеральных соляў, вітамінаў.

Дзецям з паніжаным апетытам рэкамендуюцца прадукты, якія ўзбуджаюць сакрэцыю стрававальных сокаў, і іх рацыёны (пры адсутнасці супрацьпаказанняў) могуць утрымліваць розныя прыправы, дужыя булёны, кіслыя сокі. Гэтым дзецям разам з павелічэннем колькасці бялку можна таксама некалькі павялічваць і ўтрыманне вугляводаў у ежы.

Дзяцей з харчовай алергіяй, непераноснасцю асобных прадуктаў з рацыёнаў неабходна выключаць гэтыя прадукты і ўсе так званыя алергены — шакалад, какава, натуральны кава, цытрусавыя, мед, арэхі, грыбы.

Складаючы меню для дзяцей, у першую чаргу трэба паклапаціцца аб дастатковай змесце бялкоў жывёльнага паходжання. Сярод прадуктаў жывёльнага паходжання выключную ролю гуляе малако, якое абавязкова павінна ўваходзіць у штодзённы рацыён дзіцяці. Асабліва карысна дзецям кісламалочныя прадукты. Яны валодаюць антымікробнымі ўласцівасцямі, перашкаджаюць гнілым працэсаў у кішачніку, ўтрымліваюць павышаную колькасць вітамінаў групы В.

Легказасваяльным бялковым прадуктам з'яўляецца тварог.

Мяса і мясныя прадукты з'яўляюцца крыніцай паўнавартаснага бялку. Мяса багата салямі жалеза, фосфару, калію, магнію, кальцыя, вітамінаў групы В, а таксама стымулюючымі страўнікавую сакрэцыю. Таму моцныя мясныя булёны паказаны дзецям з паніжаным апетытам.

Як бялковы прадукт дзецям паказана рыба, толькі нятлустыя яе гатунку (трэска, хек, марскі акунь і іншыя). Бялок рыбы вельмі легка пераварваецца, таму яе можна даваць дзецям з парушэннямі дзейнасці страўнікава-кішачнага гасцінца. Разам з тым салёная рыба пераварваецца і засвойваецца значна горш. Яе давайце ў якасці закускі дзецям з паніжаным апетытам (у невялікай колькасці).

Асаблівае месца ў харчаванні дзяцей належыць агародніне, садавіне, ягадах, зеляніне. Гэтыя прадукты валодаюць выдатнымі смакавымі якасцямі, багатымi вітамінамі, мінеральнымі рэчывамі, многія валодаюць адмысловымі лячэбнымі ўласцівасцямі. Так, у яблыках, морквы, пятрушкі, бульбе і іншых ўтрымліваюцца пектінавые рэчывы, якія спрыяюць правільнаму функцыянаванню органаў стрававання, якія валодаюць бактэрыцыднымі ўласцівасцямі.

Агародніна, садавіна, ягады, зеляніна з'яўляюцца найкаштоўнейшымі крыніцамі натуральных вітамінаў.

***Харчаванне ў дзіцячым садку каштуе: яслі – 2,06 к., сад – 2,61 к.***

Вялікае значэнне для паляпшэння апетыту мае ціхае, цярплівае стаўленне дарослых да кармлення дзіцяці. Важна таксама паклапаціцца аб добрых смакавых якасцях страў, іх разнастайнасці, прыгожай сервіроўкі стала.