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



Праблемы харчавання хвалююць бацькоў дзяцей любога ўзросту. Чым і як карміць дзіцяці-дашкольніка? Ці патрэбны 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 дысертах. 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. Абмяжуйце ўжыванне марынаваных прадуктаў. Давайце дзецям свежую і замарожаную агародніну замест кансерваваных. Прывучыце сябе рыхтаваць маленькія порцыі. Горы ежы на талерках - шлях да хвароб. Ежа добрая толькі ў 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 ўсё 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, 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, 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 выковае малако, якое абавязкова павінна ўваходзіць у штодзённы рацыён дзіцяці. Асабліва карысна дзецям кісламалочныя прадукты. Яны валодаюць антымікробнымі ўласцівасцямі, перашкаджаюць працэсам гніення ў кішачніку, утрымліваюць 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 стымулюе страўнікавую сакрэцыю. Таму насычаныя мясныя булёны паказаны дзецям з паніжаным апетытам.

Як бялковы прадукт дзецям паказана рыба, толькі нятлустага гатунку (трэска, хек, марскі акунь і іншыя). Бялок рыбы вельмі легка пераварваецца, таму яе можна даваць дзецям з парушэннямі дзейнасці страўнікава-кішачнага тракту. 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 пектынавыя рэчывы, якія спрыяюць правільнаму функцыянаванню органаў стрававання і валодаюць бактэрыцыднымі ўласцівасцямі.

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

**Сбалансаванае харчаванне дзяцей - адна з асноўных задач установы. І мы яе старанна выконваем.**

***Харчаванне ў дзіцячым садку каштуе: яслі – 2.50 к., сад – 3.16 к.***

***Аднак сем’і, якія маюць трох і болей дзяцей, маюць права на зніжэнне аплаты на 50%. Для гэтага неабходна звярнуцца да загадчыка ўстановы з заявай на зніжэнне аплаты за харчаванне ва установе. Для зніжэння аплаты неабходна наяўнасць пасведчання мнгадзетнай сям’і. На зніжэнне аплаты за харчаванне на 30% маюць права сем’і, у якіх 2- е і болей дзяцей наведваюць дашкольную установу. Для гэтага неабходна звярнуцца да загадчыка ўстановы з заявай на зніжэнне аплаты за харчаванне ва установе на 30% . Для зніжэння аплаты неабходна наяўнасць спраўкі аб тым што дзеці з’яўляюцца выхаванцамі дашкольнай установы і спраўкі аб складзе ся’і.***

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.