Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №18 «Солнышко»

**Наш друг –**

**АППЕТИТ**



**Составила – Скакун В.В.**

г.Приморско-Ахтарск

Не так важно, сколько съест ребенок, важнее - сколько он сможет усвоить!    Это истина, которую должна знать каждая мать. Желание есть возникает тогда, когда человек успел поработать, подвигаться. К этому моменту начинают активизироваться желудочные ферменты, переваривающие пищу. Чем приятнее запах и вид пищи, тем больше активность ферментов в желудке и тем сильнее ощущение голода.

*Утреннее отсутствие аппетита.*

А как вы обычно кормите детей? Ребенок только встал с постели. Как правило, он еще не совсем проснулся, не подвигался. Желания есть у него еще нет. А мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются ферменты, не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным!

*Не добивайтесь аппетита*

 *принуждением!*

 Стоит ли так бояться голода? Лучше пусть ребенок съест с аппетитом кусок хлеба, тщательно его пережевывая, чем под материнский крик - ранний завтрак, который вряд ли переварится. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Для того чтобы у него был аппетит, нужна спокойная обстановка. Надо научить малыша медленно и спокойно жевать, еда должна быть для него удовольствием.

*Почему важно не спешить во время еды?*

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется **фермент амилаза**, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке.

 Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Главное - научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки - и травмирует их.

*Пустая тарелка - не всегда хорошо!*

    Во время еды нельзя отвлекать ребенка игрушками, сказками и т.д. А если он отказывается от еды, то, может быть, он еще не голоден. Но мать хочет его накормить. Она ему читает в лучшем случае, а в худшем - сердится на него. А ребёнок автоматически открывает рот, и туда ему вливается пища. Мать утешает себя тем, что тарелка опустела и ей кажется, что малыш будет сыт. А он не сыт. Он ничего не переварит. Он сделал первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

*Почему надо избегать*

 *перекармливания?*

Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении.

  Приведем пример. Малыш рос в обеспеченной семье. Эта семья имела возможность покупать такие продукты, которые в обычных магазинах отсутствуют. Родители были в отчаянии, ребёнок мог целыми днями не есть.

 Он худел, его мучили запоры. Решили положить ребенка в больницу для обследования. Родителям было поставлено одно условие: из дома разрешалось приносить только фрукты и овощи для приготовления свежих соков. Малыш получал до еды разведенные соки (никаких ферментов ему дополнительно не назначали), ел каши, гулял, спал, т.е. вел обычный образ жизни.

*Надо учитывать темперамент.*

Переваривание пищи у человека связано не только с обстановкой, но зависит и от его темперамента. Ученые изучали ферментативную активность детей, живущих в детском доме. Оказалось, что дети холерического склада, которые были посажены за еду сразу после прогулки, не могли долго успокоиться, вертелись и плохо ели. Пища у них переваривалась плохо. А дети флегматического темперамента после прогулки спокойно садились за стол, сосредоточенно ели. У них пища переваривалась хорошо. Приглядитесь к своему ребенку, может быть, после прогулки ему лучше отдохнуть, расслабиться и затем только есть. А лучше всего поговорить с ним о новостях в его жизни и подождать, пока он сам попросит еды.



*Когда отсутствие аппетита*

 *говорит о болезни?*

 В тех случаях, когда ребенок отказывается от еды в условиях спокойной и доброжелательной обстановки и не утоляет голод кусками хлеба или любимыми блюдами, нужно подумать, не заболел ли он. Тогда прежде всего необходимо выяснить, нет ли у него каких-то заболеваний пищеварительного тракта, заражения глистами или других болезней.

*Какой объем пиши должен быть у*

 *ребенка дошкольного возраста.*

  Емкость желудка у детей изменяется с возрастом. Если у годовалого ребенка она равна 250-300 г, то у трехлетнего - 350-400 г, а у четырехлетнего - 450-500 г. Поэтому питание должно быть дифференцированным по величине разового и суточного объема пищи в зависимости от возраста детей.

 Конечно же, объем пищи зависит и от аппетита детей. Если у ребенка хороший аппетит, не злоупотребляйте этим, не приучайте его к чрезмерно обильному питанию. Рано или поздно это приведет к избыточному жироотложению и нарушению здоровья ребенка. Если же аппетит снижен, и ребенок не всегда съедает предлагаемую ему пищу в достаточном количестве, то ему надо временно организовать пятый прием пищи в качестве дополнительного ужина в 21 час или раннего завтрака, если ребенок просыпается слишком рано - в 5-6 часов утра. На дополнительный прием пищи обычно рекомендуется давать стакан теплого молока, кефир или йогурт с печеньем или кусочком булочки.

  Общий объем пищи на целый день составляет в среднем: для детей в три года - 1500-1600 г, для детей в четыре года - 1700-1750 г. Суточное количество распределяется между отдельными приемами пищи относительно равномерно: 350-400 г и 400-500 г соответственно возрасту детей, обед дается в оптимальном объеме.

*Калорийность питания*

Потребность детского организма в энергии составляет: в возрасте до трех лет - 1540 ккал, с трех до семи лет - 1970 ккал в день. Суточная калорийность питания детей должна соответствовать этим цифрам и правильно распределяться между отдельными приемами пищи. Для детей дошкольного возраста целесообразным считается следующее распределение: на завтрак - 25% суточной калорийности, на обед - 35-40 %, полдник - 10-15%, ужин - 25%.

*Продукты питания*

  Рациональное полноценное питание детей дошкольного возраста обеспечивается широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения. Исключением являются жирные сорта мяса и птиц (гуси, утки), а также острые приправы (уксус, горчица, хрен, горький перец).

Чем шире и разнообразнее набор продуктов, используемых при приготовлении пищи, тем полноценнее питание ребенка.

  Ценность продуктов животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, мясные изделия и субпродукты, рыба, яйца) состоит в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а также целого ряда витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.



 Ценность продуктов растительного происхождения состоит в их богатстве разнообразными углеводами (фруктоза, глюкоза, сахароза, крахмал, пектины, клетчатка), они являются важнейшим источником витаминов, особенно аскорбиновой кислоты (витамин С), рутина (витамин Р), бета-каротина, витамина Е и многих других полезных веществ. В них также содержатся растительные белки, которые в сочетании с белками животного происхождения дают наиболее благоприятные условия для их усвоения.

Среди продуктов животного происхождения важное место принадлежит молоку и молочным продуктам. Дети дошкольного возраста должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, в том числе кисломолочные (кефир, ацидофильное молоко, йогурт или др.), А также с учетом того молока, которое используется на приготовление каши или других молочных блюд.

*Оформление детских блюд.*

* *

**

**

Составитель – Скакун Виктория Витальевна

**«Наш друг- АППЕТИТ»**

Рекомендации для родителей.

Еда – это необходимое условие для жизни любого человека. Хороший аппетит у ребенка – это основа спокойствия родителей. При этом многие родители стараются использовать любые возможности для того, чтобы впихнуть в крошку как можно больше пищи. Но некоторые дети страдают плохим аппетитом, и это вызывает большое беспокойство родителей.

Данная брошюра может помочь родителям предупредить нарушение аппетита у ребенка. Помните главное: здоровое питание в детстве является основой полноценного здоровья на всю жизнь!

*При составлении брошюры были использованы*

 *материалы интернет-ресурсов.*