## Калорийность и избыточная масса тела.

           В дошкольном учреждении должно быть организовано рациональное питание – это полноценное питание, характеризующееся оптимальным количеством и соотношением всех компонентов пищи (белки, жиры, углеводы и витамины при правильном режиме питания).

Принципы рационального питания в детском учреждении:

1.    соответствие энергетической ценности рациона энерготратам ребенка (калорийность);

2.    сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ (белки, жиры, углеводы);

3.    максимальное разнообразие продуктов и блюд;

4.    правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности;

5.    оптимальный режим питания;

6.    учет индивидуальной особенности питания детей с отклонением по состоянию здоровья;

7.    соблюдение гигиенических требований к питанию детей в организованном детском коллективе (безопасность питания).

          Детское учреждение имеет строгие нормы на приготовление детского питания, которые утверждены Минздравом и Министерством образования. Отступать от этих норм мы не можем, а значит, ребенок получает все необходимые питательные вещества. По нормам калорийности меню дошкольного учреждения рассчитано очень тщательно. Для ребенка 3-х лет дневная норма калорийности составляет 1540 ккал, старше 3-х лет-1900 ккал.

**I. Белок** - важное пищевое вещество, для построения всех клеток (правильный рост, развитие, иммунитет).

Белки бывают:

    а) животного происхождения (мясо, рыба, птица)

    б) растительного происхождения  (хлеб, злаки)

**II. Жиры:**

    a)    молочные (сливочное масло, молоко, творог, сыр)

    б)  животного происхождения (говядина, баранина, птица)

    в) растительного происхождения

    г) комбинированные жиры.

**III. Углеводы:**

     а) простые (сахар, глюкоза, сахароза, фруктоза, крахмал)

     б) сложные (растительные и пищевые волокна – это клетчатка ( фрукты, овощи, крупы).

        Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4. Актуальной проблемой является избыточная масса тела и ожирение.

       Ведущим фактором в развитии избыточной массы тела и ожирения у детей является алиментарный дисбаланс, обусловленный избыточной калорийностью пищи, главным образом за счет жиров животного происхождения и углеводов, особенно в сочетании с нарушением режима питания.

       Таким образом, избыточная калорийность пищи, недостаточное поступление различных  незаменимых веществ вызывают ряд изменений в организме человека, особенно у детей.

        Поэтому родители должны обратить особое внимание на питание детей в домашних условиях. Оно должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма.