

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКА



Ваш ребенок уже давно сидит за общим столом, ест и пьет самостоятельно. А что он ест? То же, что и взрослые? А Вы уверены, что это правильно? Питание детей-дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы. Рацион питания ребенка 5-6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Что же значит здоровое питание дошкольников, каковы его основные признаки?

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту: завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед - до 40%, полдник - 10%, а ужин 25%;
- режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм, часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки;
- все пищевые факторы должны быть сбалансированы.

Под запретом должны быть острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснока и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой и пшенной, в них есть клетчатка.

В рацион ребенка-дошкольника входит тёплая и горячая пища не менее $\frac{3}{4}$ всего дневного рациона. И, конечно, основу рациона ребёнка составляет мясо (лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки), рыба (нежирная треска, судак, хек, минтай, горбуша), молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты. Не угощайте ребенка деликатесами - икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды, но сильно не жаривайте, лучше готовьте на пару или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов.



Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши.

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб выбирайте из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное масло не более 20 г в день и растительное масло (10 г), конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Что еще должен знать родитель?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

2. Твердый сыр, сметана, яйца, рыба - не для ежедневного приема, 1 раз в 2 дня.

3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился. Тоже относится и к рыбе.

4. Иногда ребенок отказывается есть. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

5. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно ограничивать. В этом возрасте норма сахара - 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

6. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съесть около 1,5 кг пищи.

Да, хлопотно это, готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение - овощам, фруктам.

Источник: <http://doshvozrast.ru/rabrod/konsultacrod91.htm>

