

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.

<u>Что же значит здоровое питание дошкольников, каковы его основные признаки?</u>

- 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.

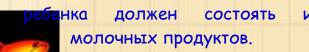
Из круп отдайте предпочтение перловой и пшенной, в них есть клетчатка.

В рацион ребенка-дошкольника входит тёплая и горячая пища не менее  $\frac{3}{4}$  всего дневного рациона. И, конечно, основу рациона ребёнка составляетмясо (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 зажаривайте, лучше готовьте на пару или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион питани









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 2дня.
- 3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, 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 съедать 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

