

«Здоровое питание дошкольников».

Ваш ребенок уже давно сидит за общим столом, ест и пьет самостоятельно. Что он ест? То же, что и взрослые? Вы уверены, что это правильно? Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка должен состоять из легкого усваиваемых компонентов.



Основные принципы здорового питания дошкольника:

- 1) энергетическая ценность должна соответствовать возрасту:
 - завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности;
 - обед – до 40%;
 - полдник – 10%;
 - ужин – 25%;
 - 2) 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, немного расширяется меню.
- Также под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

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

Что в рационе ребенка – дошкольника: теплая и горячая пища не менее $\frac{3}{4}$ всего дневного рациона. И, конечно, основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.



Белок

Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легкоусваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки.

Рыбу предпочтительнее взять нежирную:

- треску;
- судака;
- хек;
- минтай;
- горбуша.

Не угощайте ребенка деликатесами - икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежно слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не жаривайте. Все-таки лучше готовить на пару котлетки или тефтельки в соусе. Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть **кисломолочные**:

- кефир;
- йогурт;
- ряженка;
- творог не более 5% жирности;

- молоко.

Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. **В сутки дошкольник должен получать:**

- овощей - 250 г;
- фруктов и ягод (по сезону - до 250г).



Витамины ребенок может получить только из свежих овощей и фруктов.

Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

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

Сливочное масло не более 20г в день и растительное масло 10г, лучше уже в готовые блюда. Не давайте ребенку жирную пищу вечером. К ночи активность 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. Для правильной организации ужина, взгляните на меню дня перед уходом из детского сада.

Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца – не для ежедневного приема, 1 раз в 2 дня.

3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целыми кусками, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.

4. То же относится и к рыбе: вынимайте все до одной косточки, или делайте фарш.

5. Так бывает, что ребенок отказывается, есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или тот же продукт добавьте в другое блюдо.

6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, особенно это касается магазинных напитков.

В этом возрасте норма сахара не более 30 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

7. Общая калорийность пищи примерно 1200 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1 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. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОТ ЗДОРОВЬЯ!

