

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. В связи с этим организм ребенка испытывает высокую потребность во всех питательных веществах – белках, жирах, углеводах, а также витаминах и минеральных веществах. Сбалансированное питание, здоровые пищевые привычки и эффективная работа системы пищеварения – залог обеспечения нормального роста и развития детского организма.

Внабор продуктов, используемых в питании ребенка дошкольного возраста, входят различные сорта хлеба, разнообразные овощи и фрукты, крупы, макаронные изделия, бобовые, нежирные сорта мяса, курица, рыба, сливочное и растительное масло, молоко и кисломолочные продукты (кефир, простокваша, ряженка, йогурт, творог), различные сладости.

Мясо можно готовить в отварном и тушеном виде



(паровые котлеты, бифстроганов, рулет, гуляш, биточки и пр.), овощи отварные и овощное рагу, запеканки, овощные котлеты и др.

Для приготовления овощных блюд можно использовать быстро-



дом или гарниром ко второму блюду. В салаты и овощные блюда полезно добавлять растительное масло.

Из круп можно готовить не только каши, но и пудинги, запеканки, котлеты. Детям нравятся каши с различными добавками – с кусочками овощей, фруктов и сухофруктов. Полезно включать в меню комбинированные блюда, приготовленные из овощей, крупяных изделий с творогом, сыром, яйцом, мясом, рыбой.



замороженные, квашенные или соленые овощи.

Впитании детей дошкольного возраста необходимо широко использовать салаты из свежих и вареных овощей, которые могут быть самостоятельным блю-

В настоящее время наиболее распространенным нарушением процесса развития ребенка вследствие неправильного питания является избыточный вес (ожирение).

Помните! Избыточная масса тела, если она не связана с какими-либо заболеваниями, чаще всего развивается вследствие систематического переедания. Причины зависят от характера пищи и питания, кулинарных пристрастий семьи, их традиций, общей конституции организма и образа жизни.

Одним из самых важных шагов в воспитании здорового ребенка является организация правильного питания в домашних условиях.

Несколько советов по питанию дошкольника:

- Необходимо воспитывать культуру еды – есть за красиво накрытым столом, тщательно пережевывать пищу, пользоваться столовыми приборами и салфетками, не спешить.
- Никогда не заставляйте ребенка есть через силу. Неважно, осталось ли еще что-то на тарелке или просто ребенок в данный момент плохо ест в силу каких-либо причин.
- Не подгоняйте ребенка во время еды. По мере насыщения ребенок делает все более длительные перерывы в еде. Это не медлительность, а важная функция биологического механизма насыщения.
- Четырехразовое питание является оптимальным, когда прием пищи происходит с интервалом в 4–5 часов в одно и то же время. Завтрак должен составлять 25 % суточного рациона, обед – 35 %, полдник – 15 %, ужин – 25 %. Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до сна.
- Не позволяйте ребенку питаться только сладостями, газированными напитками, чипсами, орешками, продуктами быстрого приготовления и полуфабрикатами. Эти продукты можно есть лишь изредка.
- Не используйте сладости в качестве воспитательного средства. Как награда они совершенно не годятся. Но не следует и совсем запрещать их.
- Знайте, что жидкие блюда (суп, кисель, компот) сохраняют ощущение сытости в желудке до 4 часов, а твердая пища – только до 2 часов.
- Старайтесь разнообразить питание ребенка за счет увеличения клетчатки, которая содержится в ягодах, фруктах и овощах.
- Имейте всегда кипяченую воду для питья в свободном доступе для ребенка. Питьевой баланс организма ребенка – важная составляющая общего физического развития.
- В случае угрозы лишнего веса у ребенка необходимо снизить калорийность пищи. Каши варить на воде, увеличить употребление овощей, заменить сладости фруктами или сухофруктами, булки и белый хлеб – черным хлебом или хлебом с отрубями. В случае необходимости посоветуйтесь с врачом-педиатром.

От родителей требуется настойчивость и терпение, чтобы привить ребенку навыки здорового питания.

Правильное питание – это важный компонент здорового образа жизни.



Советы родителям

по питанию детей дошкольного возраста