

# Здоровое питание дошкольника

Консультация для родителей





# Основные принципы здорового питания дошкольника

1

Энергетическая ценность должна соответствовать возрасту

2

Завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед - до 40%, полдник - 10%, а ужин 25%;

3

Режим питания дошкольника организован родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.

4

Все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню

5

Пищевые продукты должны быть безопасными (отсутствие токсического, канцерогенного, мутагенного или иного неблагоприятного действия продуктов на организм ребенка при употреблении их в общепринятых количествах).

# Навыки культуры питания

Первые шесть лет жизни ребенок интенсивно растет и развивается. Совместными усилиями родителей и дошкольной организации необходимо вырабатывать навыки культуры питания, обязательных к исполнению правил:


▲ **навык соблюдения гигиены** (тщательное мытьё рук перед едой, использование салфеток);

▲ **навык концентрации внимания** к приему пищи, тщательному пережевыванию, неспешности в еде, аккуратности;

▲ **навык культуры питания** – потребности принимать пищу за чистым столом, из чистой посуды, не есть пищу, упавшую на пол, не отвлекаться и не разговаривать во время приема пищи, не кушать на ходу;

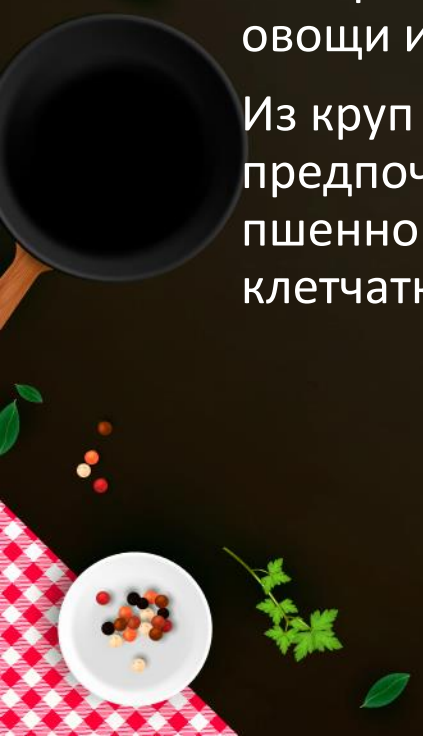
▲ **навык здорового пищевого поведения** – принимать пищу не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кисломолочный напиток), каждый день есть фрукты и овощи, пить молоко; уметь отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы), научиться рассказывать родителям чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет.





## В рационе ребёнка-дошкольника:

теплая и горячая пища не менее  $\frac{3}{4}$  всего дневного рациона. Основа - мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.



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



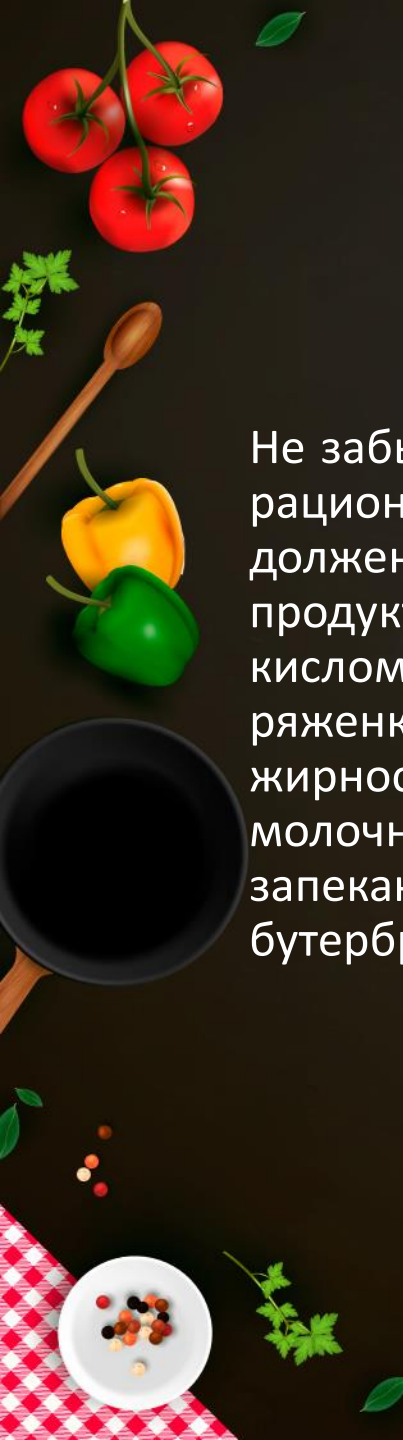


Организм ребёнка растёт, и только белок является строительным материалом. Источником белка является мясо. Лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

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



Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребёнка, но сильно не жаривайте. И все-таки лучше готовьте котлетки и тефтельки на пару или 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 250г овощей, до 200г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250г. Витамины ребенок может получить только из свежих овощей-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 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, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!





Когда дело касается детей, здоровая пища – вопрос особенно острый. Все родители знают о пользе и вреде продуктов, аллергических реакциях, но не каждая мама действительно ответственно выбирает продукты для ребенка.

В нашем государстве очень строгий подход к питанию в детских учреждениях. Для него установлены соответствующие нормы. Приходя в детский сад, каждый родитель может увидеть меню и нормы питания, а о вкусовых качествах лучше спросить у детей.


Конечно, не все блюда нравятся. Про кашу, кисель (и мало ли что ещё) ребенок может сказать «фу». Это понятно, невозможно удовлетворить все пристрастия детей. Общеизвестный факт, чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием! Всё реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт, и т.д. И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов, когда есть соки, фанты и кока – колы. А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю, сосиску я буду! Детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным.

Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой. Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта. Чаще всего дети, глядя друг на друга, с удовольствием едят суп, запеканки и омлеты. Вспомните детство – такие суфле и запеканки не всегда дома приготовят.



Питание должно опережающе сопровождать все процессы роста и развития организма ребёнка. Другими словами, подрастая, ребенок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ. Меню детского сада по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность. Много зависит от того, как питается ребенок в семье, кормят ли его с ложки или балуют любимыми шоколадками вместо полноценной пищи.

Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел. Основные продукты для ежедневного питания - овощи, картофель, фрукты, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба - не для ежедневного приема, один раз в два дня.



То же относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости или делайте фарш.

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

Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать. В этом возрасте норма сахара - 50г в день. В сладкой газированной воде сахара больше в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съесть около 1,5 кг пищи.

Да, хлопотно 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!



# Помните!

Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды всё должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

Приятного аппетита!!!

