

«Забота о питании ребенка – залог здоровья»

Воспитатель Марусенко М.С.

Дети растут и их организм требует ежедневного получения витаминов и минералов. Возраст пяти лет характеризуется повышенной активностью. Для того чтобы обеспечить ребенку полноценный заряд бодрости на каждый день и здоровья на всю жизнь, родителям стоит позаботиться о правильном питании. При соблюдении режима вы обеспечите полноценное развитие согласно нормам и оградите своих детей от сезонных заболеваний.

К пяти годам у ребенка уже сформировано 20 зубов. Но это не означает, что чадо готово есть то же, что и взрослые. Пищеварительная система продолжает свое развитие и поэтому остается быть чувствительной к продуктам и нерегулярному приему пищи. Если в этом возрасте ребенка пустить вопрос питания на самотек, то велика вероятность, что в будущем он будет страдать от заболеваний пищеварительной системы. В результате, возникнут отклонения по весу или росту.

Признаками неправильного питания могут стать:

- ✓ недостаточное физическое развитие;
- ✓ нарушение работы кишечника;
- ✓ трудности в обучении.

Чтобы избежать этого, стоит подумать о том, чтобы разработать грамотное меню на каждый день и при этом, требовать его соблюдения.

Режим питания

Для полноценного восполнения потерянной энергии детскому организму требуется порядка 1800 г продуктов за целый день. Превышение этого показателя может привести к ненормальному набору веса, а уменьшение - к истощению организма. Важно соблюсти грамотное порционное деление продуктов в течение дня. Так, за каждый прием пищи ребенок должен съесть около 500 г продуктов. Острых и горьких блюд быть в рационе не должно.

Добавлять в меню жирные продукты следует понемногу, поскольку для ее переваривания необходимо время и энергия. Лучше всего давать такую еду в начале дня.

Приемы пищи

У ребенка 5-ти лет пищеварительная система успевает переработать потребленные продукты в среднем за 3-3,5 часа. Этот показатель и становится ориентиром для установки времени приема пищи на каждый день.

Важно следить за тем, чтобы в перерывах ребенок не наедался сладостей. Что касается калорий, то для возраста 5-ти лет норма составляет 1970 ккал.

В рацион рекомендуется включать рассыпчатые каши, чай с молоком или какао. И главное: не следует давать ребенку кофе.

Советов по разработке меню:

- ✓ мясо, овощи и фрукты должны быть в рационе каждый день;
- ✓ рыба и яйца дополняют меню дважды в неделю;
- ✓ также следует сделать акцент на регулярное использование сливочного масла;
- ✓ рекомендуется чередовать масла: оливковое, растительное, льняное, соевое и пр.

Овощи и фрукты - залог здоровья

Нередко родители упускают из виду столь значимые для растущего организма фрукты и овощи, в которых в обильном количестве содержатся белки, натуральные ферменты, фитонциды и т.д. Именно недостаток свежей зелени и овощей может стать причиной запора у ребенка. Лучшим вариантом станет подача блюд из натуральных продуктов на завтрак и ужин. Это могут быть и творожная запеканка с фруктами или ягодами, свежий салат или овощное рагу

Как сохранить баланс в рационе

Сладости – это тема для больших споров. Золотое правило: все хорошо в меру. Вы можете разнообразить меню домашней пищей или чем-нибудь вкусным. Газировка – наш враг. Чтобы восполнить жидкость в организме давайте ребенку морсы, компоты, чай или натуральные соки. Особенно важно уделить внимание выбору напитков в летнее время года, где предпочтительными вариантами станут негазированная минеральная вода или слабый чай.

Мнение специалистов

Для грамотного составления меню следует помнить:

- ✓ в суточное меню каша может входить только один раз, рыба - 2 раза в неделю;
- ✓ не следует смешивать белки с жирами;
- ✓ продукты, насыщенные белками, рекомендуется употреблять в начале дня;
- ✓ обед должен содержать жидкое: суп, бульоны и пр;
- ✓ избегайте сытного ужина, поскольку в ином случае у ребенка возникнут проблемы с пищеварением в течение ночи;
- ✓ следует делать ставку на гречку и овсянку: они и сытные, и содержат большое количество белков и минералов.

Здоровье ваших детей в ваших руках!