

Рекомендации для родителей по питанию



Правильное питание - залог здоровья

Правильно организованное **питание** формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры **питания**. Роль **питания** в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния **здоровья** детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры **питания** и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах. Несбалансированное **питание** приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе **ребенок** получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии **здоровья** детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального **питания** дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим **питания**, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов, у **ребенка** снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Организация **питания** детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным **питанием ребенка в семье**. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы **питание** вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион **питания ребенка** по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону в ДОО.

Полезные продукты дошкольника

Рацион **питания ребенка** 5 лет или 6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

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. Основа - мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Белок является строительным материалом. Источником легкоусваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

Не угощайте **ребенка** деликатесами - икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%. Лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки 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 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. 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 из цельных зерен, ржаной.

Что должен знать родитель о питании дошкольника?

Уважаемые родители!

Утром, до отправления **ребенка в детский сад**, не кормите его, так как это нарушает режим **питания**, приводит к снижению аппетита, в таком случае **ребенок** плохо завтракает в группе. Однако если **ребенка** приходится приводить в ДООУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты.

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!

Если Вы кормите **ребенка дома после детсада**, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

Основные продукты для ежедневного **питания были перечислены**, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба - не для ежедневного приема, 1 раз в 2 дня. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы **ребенок не подавился**.

Тоже 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 все 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 и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара - 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение 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 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!**

