

Рацион дошкольника: рекомендации родителям

Принципы детского питания

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры

Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы.

Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи.

Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

- адекватная энергетическая ценность,
- сбалансированность пищевых факторов,
- соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

Можно и нельзя

Источником белка – строительного материала для быстро растущего организма – являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, кури, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.



Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам – они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой ценности не представляют.

Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять

эти границы максимально. Котлеты и фрикадельки можно жарить, но не сильно – жир, на котором их жарят, способен вызывать изжогу. Куда лучше приготовить их на пару или в соусе.

Что и сколько?

Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты – кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт. Их можно готовить на завтрак,

полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.

Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно.

Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе – салат, капуста, огурцы,

помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало – 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты – главный источник витаминов для ребенка.

Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.

Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов.

Соблюдаем режим

Кроме того, очень важно соблюдать пищевой режим. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться.

Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так: 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов – на обед, 15 процентов – на полдник и 20 процентов – на ужин.

Ребенок, посещающий детский сад, дома получает только ужин. Родителям имеет смысл брать в саду копию меню, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенок уже ел.



Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.

Желания и безопасность

Маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них. Ребенок может подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить, предварительно нарубив или размолов в фарш.

Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы малыш не подавился.

А что делать, если ребенок не желает есть какие-то продукты? Для начала попробуйте выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить еду малышу, попробуйте ее сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной.

Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. Не заставляйте ребенка есть уговорами и тем более угрозами – этим можно добиться только полного отвращения.

В заключение можно сказать, что готовить ребенку отдельно – зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша – хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.



При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

1. Не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода.
2. Научитесь правильно дозировать количество каждого блюда.
3. Можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
4. Если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, **НО НЕ: СЛАДКИЙ ЧАЙ, БУЛОЧКИ, СЛАДКОЕ ПЕЧЕНЬЕ, БУТЕРБРОДЫ, КОНФЕТЫ, ВАРЕНЬЕ;**
5. Если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, **НО НЕ: КОМПОТЫ, КИСЕЛИ, СЛАДКИЕ НАПИТКИ;**
6. Не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, наблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.

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

НЕ ФИКСИРУЙТЕ во время еды внимание ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).

Хвалите детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.