

«Здоровое питание для дошкольников»

Консультация для родителей

Ваш ребенок уже давно сидит за общим столом, ест и пьет самостоятельно. А что он ест? То же, что и взрослые?

Вы уверены, что это правильно?

Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка 5 лет или 6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Основные принципы здорового питания дошкольников

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – 40%, полдник – 10%, а ужин 25%;
- 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.
- все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

Острые приправы и грибы под запретом. Можно делать блюда острее добавляя лук, чеснок и небольшое количество перца в соусы к мясу, рыбе.

Крупы: предпочтите перловую, пшеницу: в них есть клетчатка.

Белок: организм ребёнка растёт, и только белок является строительным материалом. Источник белка –мясо: телятина, мясо кур и индейки. Рыбу лучше брать нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

Деликатесы: не предлагайте ребенку икру, копчености; можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка.

Жарение: при приготовлении еды для ребенка можно жарить, но сильно не зажаривайте. Лучше готовьте котлетки и тефтельки на пару или в соусе.

Молочные продукты в рационе питания ребенка должны быть каждый день. Кисломолочные – кефир, йогурт, ряженка, творог, молоко. Можно добавлять молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Овощи, фрукты и соки должны быть в рационе питания ежедневно. В сутки дошкольнику необходимо 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? Капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары нужно давать каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб: выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, изготовленные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное масло: не более 20 г в день.

Растительное масло: (10 г): добавляем в уже готовые блюда.

Жирную пищу ребенку вечером не давайте. Активность работы желудка у ребенка к ночи снижается и, если пища не успеет перевариться до сна, то получите проблемы с пищеварением, а заодно и с крепким сном!

Что еще должен знать родитель?

- Если Вы кормите ребенка дома после детсада, посмотрите меню перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
- Твердый сыр, сметана, яйца, рыба – 1 раз в 2- дня.
- Пищу готовьте безопасную: мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.
- Рыба: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
- Если ребенок отказывается есть какую то пищу: не уговаривайте, не заставляйте. *Попробуйте сами. Вы же тоже не все едите.*
- Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно ограничивать.

В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать этот 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. Предпочитать – овощи, фрукты. Организация такого питания в семье будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

Консультацию подготовил воспитатель Якушева Д. С.