

Консультация для родителей

Правильное питание дошкольников.

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, являются необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. Правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.



Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. 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, исключение 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 ещё недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учётом индивидуальных вкусов детей.



Приём пищи должен быть не менее 4 раз: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа. Чрезмерный частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Организация питания в ДОО предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Дети, находящиеся в ДОО в дневное время (в течении 9-10 часов) получают трёхразовое питание (завтрак, обед, полдник), которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80%.

Организация питания в ДОО должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. Очень важно чтобы утром, до отправления ребёнка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита и ребёнок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка

приходится приводить в ДОО очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать какие-либо фрукты.

Перед поступлением ребёнка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в ДОО, особенно если дома он их не получал.

Правильное питание дошкольника дома в выходные дни

Наверное, вы заметили, что у вашего ребёнка произошёл, а может быть, вот-вот произойдет скачок роста. Стремительный набор веса и активный рост ребенка в этот период привлекают особое внимание, как родителей, так и диетологов. Как никогда требуется полноценное питание и разнообразие, регулярность в приеме пищи, соблюдение режима дня.

Первый прием пищи шестилетки должны получать уже через 30-40 минут после подъема, да неспеша и сам даст вам знать, что не мешало бы подкрепиться. Завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объему это около 400г, включая напитки.

Завтрак может состоять из омлета с зеленью (аминокислоты + фолиевая кислота), бутерброда с красной рыбой (жирорастворимые витамины), травяного чая или настойки шиповника (витамин С)

Между завтраком и обедом (прием пищи, который что англичане называют "ланч") ребенок должен получать свежие фрукты или натуральный йогурт.



Обед составляет 35% дневного рациона. Салат из свежих овощей с растительным маслом, картофельный суп с фрикадельками, зерновой хлебец

(витамины группы В), компот из сухофруктов неплохо утолят голод активного дошколенка на несколько ближайших часов.

Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не переел, и не компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл.

На полдник предложите на выбор: горсть сухофруктов и орешков, салат из свежих фруктов, стакан кефира, творожную запеканку с чаем.

Желательно исключить из обязательного детского питания сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

Ужин подайте ребенку желательно не позже, чем за 1,5 часа до сна.

Желательно не давать детям мясо перед сном. Ограничьтесь, например, творожными блюдами, тушёными овощами с отварной курицей или кашей на молоке. Считается, что эти продукты помогают организму вырабатывать мелатонин, который вызывает желание поспать. Избегайте жирных, жареных и копчёных продуктов. Старайтесь не давать ребёнку майонез, слишком острую и солёную еду и не применять большое количество приправ. Все салаты лучше заправлять оливковым или растительным маслом. Запивать еду ребёнок может свежим соком или некрепким чаем. Чтобы подготовить своё чадо ко сну, можно дать ему травяной чай из ромашки и мяты. Иногда перед сном ребёнок может сказать, что он снова хочет кушать. В этом случае можно дать ему стакан молока или кефира.

Не забывайте о соблюдении питьевого режима. Ребенок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием.

В последнее время все чаще обнаруживается лишний вес у детей уже в дошкольном возрасте.

Вопрос питания в этом случае следует решать с компетентным врачом-эндокринологом.

Если ваш дошкольник страдает сниженным аппетитом, стоит обследоваться: общий анализ мочи и крови, анализы на наличие паразитов. Повышенная утомляемость, раздражительность, появление нервных тиков, боли в мышцах, анемия иногда прекрасно корректируются диетой и приемом профилактических средств.

Примеры рецептов для детей <https://woman.rambler.ru/cooking/36801456-retsepty-blyud-dlya-detey-6-let/>

Источник: <http://detskie-recepty.ru/category/detskij-uzhin/>

© detskie-recepty.ru <https://mir-tema.ru/recipes>

Электронный ресурс <https://nsportal.ru/detskiy> Консультация для родителей -sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/01/11/konsultatsiya-dlya-roditeley-pravilnoe-pitanie

<http://www.o-krohe.ru/detskoe-pitanie/4-5-6-let-doshkolnik/>

Книги «Питание ребёнка от 0 – 7» Издательство: Эксмо Год издания: 2011

« Детское питание по ГОСТу» автор Аникеева Т. В. издательство АСТ 2017 год