

# Здоровое питание дошкольников



По прошествии некоторого времени ребенок садится за общий стол, это может произойти как в два года, так в более меньший или больший возраст, в общем это не так уж важно. Тут главным становится вопрос: «А каково должно быть питание дошкольника?». Можно ли быть уверенным в том, что питание для дошкольника должно быть точно таким же, как и питание для взрослого человека?

На самом деле питание дошкольников должно значительно отличаться от нашего ежедневного рациона, ведь его пищеварительная система еще только формируется. Его рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты.

## Принципы питания дошкольника

Питание дошкольников должно преследовать следующие принципы:

- во первых, энергетическая ценность продуктов должна соответствовать его возрасту. Так, в дошкольном периоде, 20-25% должен составлять завтрак, II завтрак – 5%, обед около 30- 35%, полдник 10 - 15%, ужин около 20 - 25%;
- должны соблюдаться санитарные нормы при питании дошкольника. Неважно организовано оно родителями или дошкольным учреждением. Часы приема должны быть постоянным, а количество приемов пищи в день должно быть не менее четырех раз (самое оптимальное — это 4);
- вся принимаемая пища должна быть полностью сбалансирована

## Продукты

**В этом возрасте должны быть под запретом грибы и острые приправы.** Острее блюда можно сделать при помощи **чеснока, лука** или же добавляя очень небольшое количество перца в соусы.

Клетчатка содержится в **пшеничной крупе**, ей стоит уделить намного больше внимания.

Горячая и теплая пища должна составлять три четверти от дневного рациона. А в основу питания должны входить такие продукты как рыба, мясо, макароны, молочные продукты, хлеб, крупы, фрукты и овощи.

**Продукты, содержащие в себе белок**, являются главным фактором при составлении пищевого рациона для дошкольника. Необходимо в обязательном порядке использовать мясо: курица, индейка или телятина. Если необходимо

приготовить рыбу, то предпочтение лучше всего отдать нежирным сортам, таким как: судак, треска, хек, горбуша или минтай.

Не стоит давать ребенку такие деликатесы, как копчености или же различные икры. Ведь из-за них могут возникнуть проблемы в виде раздражения нежной слизистой оболочки желудка ребенка. А организм не получит для себя никакой пользы. Кроме того, можно использовать жареные блюда, но при этом не стоит перебарщивать с маслом. Лучше всего приготовить котлеты или тефтели.

### **Уважаемые папы и мамы, запомните:**

**Морковный сок** способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

**Свекольный сок** - нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

**Томатный сок** - нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

**Банановый сок** - много витамина С.

**Яблочный сок** - укрепляет сердечно - сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

*Виноградный сок* - обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.



### **Вывод**

**На самом деле, довольно хлопотно постоянно уделять внимание питанию дошкольника, но ведь и взрослые должны питаться только здоровой пищей! Ведь это будет не только пользой для нас самих, но также будет и примером для ребенка!**