

# Питание детей дошкольного возраста



## Здоровое питание с детства

Здоровое питание является залогом здоровья ребёнка. Предлагая ребёнку сбалансированное меню, богатое всеми необходимыми для роста ребёнка пищевыми веществами, включая витамины и минералы. Вы заботитесь не только о его здоровье сейчас, но и закладываете основу здорового образа жизни в будущем.

## Сколько и каких продуктов необходимо употреблять ребёнку

Потребность физически здорового активного ребёнка дошкольного возраста в энергии составляет 1500-1700 ккал. Это по 60 г белков и жиров, 250 г углеводов в день. Не забывайте, что клетчатка, содержащаяся в злаках, овощах и фруктах, также необходима дошкольнику.

Вы должны помнить о том, что часть своих потребностей в пищевых веществах ребёнок должен удовлетворять за счёт молока и кисломолочных продуктов: они не только содержат полезные белки, жиры и витамины, но и являются важнейшими источниками кальция.

Обилие в рационе овощей и фруктов — также необходимое условие здорового роста. Только свежие плоды могут обеспечить бесперебойное поступление в организм витамина С, многих минералов и разнообразных биологически активных соединений, обеспечивающих здоровье.

## Детский сад: потеря контроля

В России многие мамы по достижении ребёнком 3-4-летнего возраста возвращаются на работу, а значит, не могут присматривать за ним в дневное время. Малыш отправляется в детский сад, где его меню составляется независимо от желания родителей.

Не стоит расстраиваться, в детских садах меню соответствует современным пищевым стандартам. Дети же постоянно двигаются, поэтому у них неплохой аппетит. Возможность принимать пищу в коллективе также подстёгивает аппетит ребёнка.

Забирая ребёнка из садика, поговорите с воспитателем, узнайте, как кушает Ваш ребёнок. Установите контакт и с самим ребёнком — пусть он каждый день рассказывает Вам, чем кормили в садике. Это позволит Вам корректировать его ежедневный рацион, добавляя по мере необходимости свежие овощи и фрукты, молочные и другие продукты.

### **Вредное влияние рекламы и окружения на пищевые привычки ребёнка**

Кроме потери контроля за меню ребёнка, посещение детского сада таит в себе ещё одну опасность — негативное влияние окружения на пищевые привычки ребёнка. Другие дети могут приносить в группу ненужные для здоровья лакомства, такие как сладости, газировку или чипсы, и угощать ими Вашего ребёнка.

Примерно в этом же возрасте ребёнок начинает воспринимать телевизионную рекламу и поддаваться её влиянию. И если раньше имелась возможность оградить ребёнка от появления в его рационе этих вкусных и калорийных, но нездоровых перекусов, то теперь это становится всё труднее.

### **Правильное питание на личном примере**

Единственный выход из ситуации — бороться с негативным влиянием на здоровье ребёнка агрессивных пищевых продуктов дома. Вы должны показывать ребёнку пример. Пусть Ваш рацион будет составлен в основном из полезных продуктов: паровых или тушёных овощей и мяса, рыбы, супов, свежих овощей и фруктов, молочных продуктов и круп.

Не забывайте, что в этом возрасте главным авторитетом для ребёнка являются родители. Малыш постоянно открыт к восприятию новой информации, поэтому чаще рассказывайте ему о здоровом питании, упирая на бонусы, которые оно ему принесёт: высокий рост, интеллект, спортивные достижения. Пробуйте готовить вместе несложные, но полезные блюда (например, овощные и фруктовые салаты).

**Помните! Впереди Вашего ребёнка ожидают школа, а затем подростковый возраст. И именно сейчас Вам необходимо сохранить и укрепить фундамент здоровья, на котором в будущем сможет устоять, преодолев физические и психологические стрессы, его организм.**

Если ваш ребёнок здоров и получает разнообразное питание, то он может не нуждаться в дополнительном приёме витаминно-минеральных комплексов, но если врач рекомендует их прием, особенно в зимне-весенний период, то следует прислушаться к рекомендациям врача.

### **Пример дневного меню для ребёнка 4-6 лет**

<b>Прием пищи,наименование блюд</b>	<b>Вес готовой порции,г</b>
<b>Завтрак</b>	
1 Каша овсяная молочная со сливочным маслом	200+5

2 Творожная запеканка	70
3 Чай с молоком	180
<b>Второй завтрак</b>	
1 Свежие фрукты	100
<b>Обед</b>	
1 Суп овощной со сметаной	250+5
2 Котлеты мясные пароварные	90
3 Вермишель отварная	130
4 Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом	50+5
5 Компот из свежих яблок	150
<b>Полдник</b>	
1 Молоко (2,5% или 3,2% жирности)	200
2 Булочная сдобная	50
<b>Ужин</b>	
1 Рыба отварная	80
2 Пюре картофельное	160+3
3 Овощной салат из капусты, морковки и яблок с растительным маслом	60+5
4 Чай с сахаром	180
<b>Перед сном</b>	
1 Кефир (2,5% или 3,2% жирности)	180
<b>На весь день</b>	
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	110

### **Доводы в пользу здоровой пищи**

- Только в молоке есть кальций, необходимый твоим косточкам. Он поможет тебе вырасти и стать хорошим спортсменом.
- В рыбе много йода и полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для работы твоего мозга. Став умным, ты сможешь получить интересную работу.
- Овощи и фрукты содержат витамин С, который укрепляет твой иммунитет и не дает тебе болеть.
- Каша содержит клетчатку, которая, как дворник, очищает твой организм, а чистота — это сила и здоровье.