Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Буратино»

Основные принципы здорового и правильного питания детей

Детей от 3 до 6 лет называют дошкольниками. Данный возраст характеризуется высокой активностью и большими энергетическими затратами, быстрым физическим ростом и развитием интеллектуальных способностей. Все это следует учитывать, составляя меню ребенка так, чтобы количество витаминов и микроэлементов было достаточным. Здоровое питание обеспечивает правильное формирование скелета и функционирование органов, усиливает остроту зрения. Правильное питание увеличивает способность ребенка запоминать и воспроизводить информацию.

Какие же правила нужно соблюдать, чтобы обеспечить здоровое питание для детей:

Пища должна снабжать необходимым количеством калорий детский организм: это очень важно для нормальной психической и физической деятельности.

Еда должна быть разнообразной, а меню сбалансированным. Следует учитывать, что у некоторых детей бывает индивидуальная непереносимость каких-либо полезных продуктов.

Готовить еду детям всегда нужно в отвечающих санитарным нормам помещениях, выдерживать необходимое время термической обработки продуктов. Еда ребенка не должна содержать вредных примесей, красителей и консервантов.

Содержание

Необходимые для правильного развития пищевые компоненты
Как организовать правильное и здоровое питание
Выбираем только самые полезные продукты
Сбалансированный рацион детей дошкольного возраста
Как и чем поить детей
Правильный процесс приема пищи

Необходимые для правильного развития пищевые компоненты

Белки – важные компоненты в построении органов и тканей. Недостаточное количество белков в рационе дошкольников может привести к замедлению роста и развития, ослаблению иммунитета. Их источниками являются рыба, мясо, молоко и молочные продукты, бобовые, крупы, хлеб.

Жиры – это главный источник энергии, к тому же они участвуют в выработке иммунитета и играют важную роль в обмене веществ. Сливочное и растительное масло, мясо, рыба, молочные продукты – вот некоторые источники жиров.

Углеводы – компонент, способствующий усвоению белков и жиров, источник сил и энергии. Содержатся углеводы в сахаре, фруктах и овощах, меде.

Минеральные соли, микроэлементы участвуют в процессе строения клеток, органов и тканей, а в период активного роста детей дошкольного возраста их наличие в пище особенно важно. Железо, фосфор, калий и кальций, магний и селен,

фтор – это далеко не исчерпывающий перечень необходимых макро и микроэлементов.

Достаточное количество витаминов в пище ребенка обеспечит нормальное течение биохимических реакций в организме, правильный рост клеток и их развитие. Наибольшее количество витаминов содержится именно в сырых овощах и фруктах, а после термической обработки значительная часть их теряется.

Как организовать правильное и здоровое питание

Дети в возрасте от 3 до 6 лет должны питаться не менее четырех раз за день. Завтрак должен составлять 25% от суточной нормы калорий, обед – 40%, полдник – 15%, а ужин – 20%. Примерное среднесуточное количество калорий:

Возрастная категория	Суточная норма (калории)	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.
дети 3-х лет	1540	53	53	212
дети от 4 до 6 лет	1970	68	68	272

Помимо этого, пища должна содержать витамины и микроэлементы. Рекомендуется, по возможности, составлять меню на неделю вперед, избегая повторения вторых и первых блюд. Это поможет избежать авитаминоза и плохого аппетита.

Для детей, посещающих детский сад и питающихся там, нужно составлять меню, которое будет не повторять, а дополнять детсадовскую еду нужными элементами. Самое хорошее сочетание – это 1 г белка: 1 г жира: 4 г углеводов.

Выбираем только самые полезные продукты

Здоровое питание для детей предусматривает выбор только качественных и свежих продуктов. Из-за незрелости детского желудочно-кишечного тракта, обработка продуктов должна быть щадящей: вареная и тушеная еда усваивается легче, чем жареная. Для развития вкусовых рецепторов в блюда можно добавлять вместо острых приправ свежую измельченную зелень или ее сок.

Мясо должно быть нежирных сортов: подойдет кролик, индейка, курица и говядина. Избегайте колбас, сарделек и сосисок.

Старайтесь покупать нежирные сорта рыбы, а соленые консервы и различные рыбные деликатесы могут быть вредны для детского желудка.

Молоко, творог, сыры и прочие молочные продукты должны обязательно присутствовать в рационе детей

дошкольного возраста. Именно в них содержится легкоусвояемый кальций, который так полезен для костей.

Учтите, что даже к самым полезным продуктам нужен правильный подход: существуют ряд противопоказаний при определенных заболеваниях каких-либо органов.

Сбалансированный рацион детей дошкольного возраста

Чем покормить ребенка на завтрак или что дать на ужин? Многие родители потакают своим детям в их нежелании кушать здоровую пищу, позволяют кушать много мучных изделий и сладостей, пить газированную воду. Из-за полного отсутствия культуры питания у детей развиваются не только заболевания желудка и портятся зубы, но и появляется общая слабость и апатия.

Важно, чтобы из минимальных четырех приемов пищи, обязательно были три горячих блюда. Вот примерный перечень продуктов, наиболее подходящих для детей дошкольного возраста.

Завтрак: каши, творог, яйца, отварная рыба и мясо, хлеб с сыром и маслом. В кашу будет полезно добавить сухофрукты и орехи. В качестве напитка подойдет какао, сваренное на молоке, чай, шиповник или сок.

Обед: рыбный или мясной бульон, с добавленными крупами или овощами. На второе можно подать мясо или рыбу с гарниром из круп, картофеля или овощного салата. В качестве напитка подойдет кисель, компот из ягод или сухофруктов.

Полдник: кефир, молоко, простокваша или сметана, овсяное печенье или булочка.

Ужин: идеально покормить ребенка кашей или тушеными овощами, предложить вареное яйцо.

Ни в коем случае нельзя заставлять ребенка кушать силой: можно организовать 5-ый прием пищи. Это может быть как ранний завтрак, так и легкий ужин перед сном (минимум за час).

Как и чем поить детей

Дети дошкольного возраста очень активны, что приводит к повышенной потери жидкости организмом. Она выделяется через почки, кожу, выдыхаемый воздух. Запасы жидкости в организме должны постоянно восполняться, а поэтому ограничивать ребенка в питье не следует.

Следует только учесть некоторые нюансы:

Соки, компоты и сладкие кисели приводят к понижению аппетита

Не стоит давать воду в процессе приема пищи или сразу же после него: так возникнет ощущение тяжести в желудке

Никогда не нужно давать детям газированную воду или ярко окрашенные напитки

Ребенок должен иметь постоянный доступ к остуженной кипяченой воде, несладкому чаю слабой заварки или минеральной воде без газа. Можно порекомендовать давать детям травяные чаи, но только после консультации с участковым педиатром.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Буратино»

Правильный процесс приема пищи

Завтракать и ужинать ребенок должен не менее 20 минут, обедать – не менее 25-30 минут. Так будет обеспечено тщательное пережевывание пищи и ее дальнейшее легкое усвоение.

Не нужно отвлекать ребенка, позволять смотреть телевизор и, тем более, обещать вознаграждение, в случае если тот все съест.

Приучая детей к правильному поведению за столом, подавая им пример, Вы быстро избавитесь от капризов и отсутствия аппетита.

Сбалансированное питание, разнообразное и вкусное меню – это залог крепкого здоровья ребенка и заложенные в детстве основы здорового образа жизни.

Ст. воспитатель МАДОУ «Буратино» Бондаренко Т. Н.