Питание дошкольника

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. В связи с этим организм ребенка испытывает высокую потребность во всех питательных веществах – белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах.

Потребность физически здорового активного ребенка дошкольного возраста в энергии составляет 1 500-1 700 ккал. Это по 60 г белков и жиров, 250 г углеводов в день.

Сбалансированное питание, здоровые пищевые привычки и эффективная работа системы пищеварения – залог обеспечения нормального роста и развития детского организма.

В набор продуктов, используемых в питании ребенка дошкольного возраста, входят различные сорта хлеба, разнообразные овощи и фрукты, крупы, макаронные изделия, бобовые, нежирные сорта мяса, курица, рыба, сливочное и растительное масло, молоко и кисломолочные продукты (кефир, простокваша, ряженка, йогурт, творог).

Мясо можно готовить в отварном и тушеном виде (паровые котлеты, бефстроганов, гуляш, биточки), овощи отварные и овощное рагу, овощные котлеты, запеканки.
Для приготовления овощных блюд можно использовать замороженные, квашеные или соленые овощи.

В питании детей дошкольного возраста необходимо использовать салаты из свежих и вареных овощей, которые могут быть самостоятельным блюдом или гарниром ко второму блюду.

Из круп можно готовить не только каши, но и пудинги, запеканки, котлеты.
В каши можно добавлять кусочки фруктов, сухофруктов, овощей.

Полезно включать в меню комбинированные блюда, приготовленные из овощей, крупяных изделий с творогом, сыром, яйцом, мясом, рыбой.

Советы по питанию дошкольника

- Необходимо воспитывать культуру еды – есть за красиво накрытым столом, тщательно пережевывать пищу, пользоваться столовыми приборами и салфетками, не спешить.
- Нельзя заставлять ребенка есть через силу. Неважно, осталось ли еще что-нибудь на тарелке, или просто ребенок в данный момент плохо ест в силу каких-либо причин.
- Не подгоняйте ребенка во время еды. Это не медлительность, а важная функция биологического механизма насыщения.
- Четырехразовое питание является оптимальным, когда прием пищи происходит с интервалом в 4-5 часов в одно и то же время. Завтрак должен составлять 25 % суточного рациона, обед - 35 %, полдник – 15 %, ужин – 25 %. Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до сна.
- Не позволяйте ребенку питаться только сладостями, газированными напитками, чипсами, орешками, продуктами быстрого приготовления, полуфабрикатами. Эти продукты можно есть лишь изредка.
- Не используйте сладости в качестве воспитательного средства. Как награда они совершенно не годятся. Но не следует и совсем запрещать их.
- Жидкие блюда (суп, кисель, компот) сохраняют ощущение сытости в желудке до 4 часов, а твердая пища – только до 2 часов.
- Старайтесь разнообразить питание ребенка за счет увеличения клетчатки, которая содержится в ягодах, фруктах, овощах.
- Имейте всегда кипяченую воду для питья в свободном доступе для ребенка.
- В случае угрозы лишнего веса для ребенка необходимо снизить калорийность пищи. Каши варить на воде, увеличить употребление овощей, заменить сладости фруктами или сухофруктами, булки и белый хлеб – черным хлебом или хлебом с отрубями. В случае необходимости посоветуйтесь с врачом - педиатром.

Получить консультацию по правильному питанию и пройти обследование можно в Центре здоровья для детей по адресу:

г. Абакан, ул. Чертыгашева, 120