

Правильное питание детей дошкольного возраста

Вопросы питания детей дошкольного и школьного возраста очень важны. Как же должны питаться наши дети? Ведь неправильное питание уже в раннем возрасте может привести к различным поражениям желудочно-кишечного тракта, аллергическим поражениям дыхательной системы и кожи.

Наши дети активно растут и развиваются, поэтому очень важно заботиться о здоровом, рациональном и сбалансированном питании (см. СанПин 2.3/2.4.3590-20.). Организация питания детей в ДОУ должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада.

Основные принципы сбалансированного питания

- ✓ Взаимозависимость энергетической ценности рациона и энергозатрат детей;
- ✓ Разнообразии рациона
- ✓ Обеспечение вкусовых достоинств и сохранности пищевой ценности;
- ✓ Учет индивидуальных особенностей детей;
- ✓ Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания.

Рекомендации родителям по вопросам питания детей

Организация питания детей в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье (дома). Родителям нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского сада дополняло рацион, получаемый в дошкольном учреждении. Ежедневно на стенде «Информация для родителей», в каждой возрастной группе вывешивается меню-требование для того, чтобы родители имели полную информацию о том, какие блюда и продукты получил их ребенок в течение дня в детском саду, какая пищевая ценность данного рациона питания.

На ужин в домашнем рационе рекомендуются использовать продукты, которые ребенок не получил в детском саду. Желательно, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако, если ребенка приходится приводить в детский сад рано (за 1-2 часа до завтрака), то дома ему можно дать сок или фрукты.

Для нормального самочувствия и для обеспечения жизнедеятельности организма необходимо соблюдение питьевого режима. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма. Питьевая вода должна быть доступна каждому ребенку в течение всего времени его нахождения в детском саду и дома.

Приход ребенка в детский сад (адаптационный период) нередко сопровождается определенными психологическими трудностями. В это время возможно снижение у детей аппетита, нарушение сна, снижение общей сопротивляемости к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку легче адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском саду, особенно если дома он их не получал. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это может усилить отрицательное отношение к пище.

Полуфабрикаты опасны для здоровья!

Продукты, которые Вы используете, не должны способствовать возникновению заболеваний. Часто мамы не имеют много времени для приготовления пищи, поэтому широко используют полуфабрикаты (колбасы, сосиски и т.п.) Но их не стоит давать детям. С середины 70-х годов пика достигли желудочно-кишечные заболевания у детей 7-8 лет, что как раз было вызвано употреблением в пищу полуфабрикатов.

Как насчет овощей?

Исключить вредные для детей продукты можно, но что же с овощами? Можно вымачивать их в холодной воде (полчаса). Еще полезно варить овощи дольками. При этом половина нитратов перейдет в отвар. Около 10% нитратов скапливается в кожуре. Поэтому лучше давать очищенные фрукты и овощи.

Наиболее безопасны каши!

В крупах содержится наименьшее количество вредных веществ. Поэтому не стоит о них забывать! В них много нужного для роста, растительного белка, углеводов и витаминов.

Нужны вегетарианские дни!

Детям хорошо бы иметь хотя бы два вегетарианских дня в неделю. В обычные дни мясные продукты не стоит предлагать ребенку чаще, чем один раз в день.

Не заставляйте ребенка есть – так аппетита не добиться!

Для того, чтоб у малыша был аппетит, в первую очередь, нужна спокойная обстановка. Надо научить его жевать медленно и спокойно, еда должна приносить удовольствие.

Что лучше есть на завтрак?

После сна дайте ребенку воды (сколько захочет). Через полчаса – разведенный сок. Еще через 15-30 минут дайте любую кашу.

Что лучше дать ребенку на обед?

Снова дайте сок или салат из помидоров или квашеную капусту (с подсолнечным маслом). Потом – суп с крупой или овощами; можно положить отварное мясо, фрикадельки. Иногда – рыбный суп. Иногда – мясной, но нежирный суп.

Что лучше есть на полдник?

Через 2-3 часа можно предложить малышу компот, яблоки (сырые или печеные), чай с печеньем, сухарями, сушками.

Что лучше есть на ужин?

Этот прием должен по большей части состоять из белковой пищи. Это может быть творог с кефиром. Если творог куплен в магазине, то лучше сделайте сырники или запеканку из творога. Иногда можно дать картофельное блюдо.

Если малыш любит яйца, можно их давать 2-3 раза в неделю. Можно предложить вареные яйца, но без дополнительных блюд.

Питание детей дошкольного возраста – что должны помнить родители

Прежде всего, надо помнить, что питание должно быть полноценным и должно обеспечивать материал, нужный для роста организма.

Чем разнообразнее продукты, входящие в меню, тем лучше удовлетворяется потребность в пище.

В день ребенок в возрасте 4-6 лет обязан получать: жиров и белков – 70 г, углеводов – 280 г, железа – 12 мг, цинка – 10 мг, фосфора – 1350 мг, кальция – 900 мг, магния – 200 мг, йода – 0,08 мг. Перерывы между приемами пищи должны быть около 3,5-4 часов.

Правильное питание детей дошкольного возраста отличается от питания взрослого.

Помните о необходимости исключать острое, кислое, соленое и даже сладкое. Не забывайте о тыкве, моркови и хурме. Это кладезь витаминов. Конфеты сразу уберите подальше. Шоколад можно только горький, от молочного никакой пользы.

Ценнейший продукт питания – молоко

Оно обеспечивает растущий организм кальцием, что обеспечит рост вашего ребенка. Поэтому молоко должно быть во многих детских блюдах.

В детском питании желательно отказаться от жареных блюд. Запеканки – это находка для ребенка любого возраста.

Запеченные продукты легко усваиваются и очень полезны. К сладким запеканкам можно приготовить сметанный соус.

Совершенно исключаются все продукты с яркими обертками. Не давайте газированные напитки.

Как мыть детскую посуду?

Мойте ее обычной горчицей – так, как это делали раньше во всех детских учреждениях. Она обеззараживает, обладает хорошими моющими качествами и легко удаляется с поверхности посуды.