Основы рационального питания детей дошкольного возраста

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. От того, правильно ли питается ваш ребенок сегодня, зависит каким будет его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

Что же подразумевает под собой понятие «правильное питание ребенка»?

Правильное или рациональное питание ребенка – это питание, обеспечивающее его рост, нормальное развитие и жизнедеятельность, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Питание детей дошкольного возраста должно быть:

- ✔ полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.
- ✔ разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.
- ✔ доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.
- ✔ достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости, покрывать расходуемую энергию и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма ребенка.

В питании ребенка ежедневно должны присутствовать: мясо животных или птицы, молочные и кисломолочные продукты, овощи, фрукты, хлеб, крупы, сливочное и растительные масла. Рыбу и яйца включают в рацион 2 – 3 раза в неделю.

В список нежелательных продуктов для питания ребенка входит магазинный и общепитовский фастфуд, острые блюда и приправы, грибы, копчености, колбасные изделия, маринады и соления, шоколад, сдобные и кондитерские изделия.

Рациональное питание невозможно без соблюдения правильного питьевого режима. Детский организм постоянно нуждается в жидкости, связано это с высокой физической активностью. Выбирая напитки для ребенка, предпочтение можно отдать обычной воде — бутилированной или кипяченой, некрепкому чаю, несладким компотам, морсам, киселям. Газированные напитки и кофе из рациона ребенка следует исключить.

Важным условием является соблюдение режима питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака должно приходиться приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%. Блюда должны быть приготовлены щадящим способом — сваренные или запеченные на пару, в духовке.

Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

Правильное питание подразумевает не только набор полезных продуктов, но и правильное пищевое поведение и привычки. Поэтому одна из главных задач родителей научить подрастающего малыша правильно питаться. А для того, чтобы данная задача оказалась выполнимой, нужно придерживаться основных рекомендаций:

✔ *Прежде всего, необходимо помнить, что самый эффективный метод приучения детей к правильному питанию – показать личный пример. Если родители регулярно будут употреблять в пищу только полезную и здоровую еду, то дети станут подражать этому.*

✔ *Прививайте полезные пищевые привычки с раннего возраста. Дети, которые ели овощи и фрукты в младенчестве и в возрасте 1 — 2 лет, позитивно относятся к ним в последствии.*

✔ *Если у ребенка плохой аппетит, больше гуляйте всей семьей на свежем воздухе, поощряйте подвижные игры и физическую активность. Любое движение улучшает аппетит, а также предупреждает появление лишнего веса.*

✔ *Избегайте во время приема пищи просмотра телевизора, игр и других способов отвлечения от еды.*

✔ *Не торопите ребенка. Чем медленнее и спокойнее ребенок пережевывает пищу, тем лучше она будет переварена в желудке.*

- ✔ *Не давайте ребенку еды больше, чем он сможет съесть, лучше потом положите чуточку добавки.*

- ✔ *Никогда не добивайтесь аппетита принуждением! Если вы будете насильно кормить малыша, то вскоре отобьете в нем желание не только есть полезную пищу, но и вообще садиться за стол.*

✔ *Предлагайте новые блюда регулярно, но при этом ненавязчиво. С возрастом вкусовых рецепторов у ребенка станет меньше, и он полюбит полезные продукты. Имейте в виду: для того чтобы малыш привык к новому блюду, он должен попробовать его не менее 10 раз. Поэтому не стоит делать выводы о том, что из еды ребенок не любит, после того как*

✔ *Не обещайте вознаграждение за то, что ребенок все съест или съест что-то полезное.*

✔ *Выбирайте продукты и готовьте еду вместе с детьми. Ребенок будет с удовольствием пробовать то, к созданию чего сам приложил немало усилий. Готовьте вместе с ним полезную еду вкусно и с фантазией, чтобы малыш понял, что «полезное» не значит «невкусное».*

✔ *Принимайте пищу в специально отведенном и оборудованном для этого месте, за правильно сервированным столом всей семьей в спокойной дружелюбной обстановке. Давайте детям практичные и позитивные советы, такие как «творог укрепит твои кости», вместо того, чтобы произносить абстрактные фразы, типа «это полезно». Не передавайте свои негативные реакции относительно еды, не обсуждайте диеты.*

Научите ребенка правилам гигиены питания и правилам поведения за столом.

Быть хорошим примером своим детям – это самое главное, что могут сделать родители! Привычки в еде, которые формируются у человека с детства, будут с ним на протяжении всей его жизни, а потом он так же научит питаться своих детей. Именно поэтому так важно сейчас, пока ребенок маленький и ест в основном то, что мы готовим и предлагаем, заложить правильные привычки, которые помогут сохранить его здоровье. Дисциплинируйте себя, следите за соблюдением принципов правильного рационального питания и передавайте их своим детям, ведь здоровое питание – это залог крепкого иммунитета!

!

Подготовила:
Заместитель директора
по лечебно-оздоровительной
работе
МАДОУ «Снежинка» Н.К. Сумина