

# Здоровое питание ДОШКОЛЬНИКОВ

Дошкольный возраст характеризуется высокой активностью и большими энергетическими затратами, быстрым физическим ростом и развитием интеллектуальных способностей. 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.

## **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.

### **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. Избегать колбас, сарделек и сосисок.

Нужно стараться 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.

### **Сбалансированный рацион детей дошкольного возраста**

Чем покормить ребенка на завтрак или что дать на ужин? 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 потере 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 педиатром.

