

Правильное питание дошкольника

Январь 2019

ст.медсестра Капитонова Т.В.



Принципы детского питания

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры. Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы. Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи. Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

Можно и нельзя: источником белка – строительного материала для быстро растущего организма являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, кури, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша. Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда давать лучше по праздникам – они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой ценности не представляют. Вопреки распространенному мнению, жареную пищу давать маленьким детям можно, хотя лучше отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам. Котлеты и фрикадельки можно жарить, но не сильно – жир, на котором их жарят, способен вызывать изжогу. Куда лучше приготовить их на пару или в соусе.

Что и сколько: каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты – кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт. Их можно готовить на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках,

бутербродах и десертах. Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно.

Соблюдаем режим: чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов. Кроме того, очень важно соблюдать пищевой режим. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наесться поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться. Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин

Завершающий штрих: насколько это калорийно?

Нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды. Все, что есть в напитке, кроме воды, имеет свою энергетическую ценность. Особенно это относится к молоку и фрешам. Ведь стакан сока — это 3, 4, а то и 5 фруктов, которые за один раз целиком в нас никак бы не поместились. А вот напиток из них мы можем употребить моментально.

Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.

Учитывайте калорийность ингредиентов при составлении дневного рациона.



Увы, зима — время года, когда защитные силы организма слабеют, а изобилия свежих овощей и фруктов, с помощью которых можно подпитаться энергией, нет и в помине.

Зимнее питание детей: особенности

Холода наступают, и организму малыша приходится трудиться в усиленном темпе с целью восполнения энергетических потерь. Поэтому в этот период важна правильная организация и режим питания ребенка.

В холодное время года **питание детей** должно быть сбалансированным, насыщенным витаминами и минералами. Безусловным источником полезных веществ и компонентов являются свежие фрукты и овощи.

Какие фрукты и овощи можно дать вашему малышу зимой?

Фрукты. Если у вашего крохи нет аллергии, то предложите ему апельсины, хурму, мандарины, богатые на витамин С. В странах, где они растут, они созревают как раз к нашей зиме, а вот летом, наоборот, считаются уже прошлогодними. Бананы смогут восполнить детский организм калием и каротином.

Самые полезные овощи для питания ребенка зимой – это капуста (содержит витамин С и клетчатку), морковь (источник витамина А, каротина, клетчатки), свекла (хоть и содержит мало витаминов, зато в ней много клетчатки). Лук и чеснок становятся как никогда значимыми именно зимой. **В питание детей** их нужно вводить осторожно. Добавляйте их в измельченном виде в пюре и суп.

Домашние фруктовые заготовки можно предложить малышу после года, добавив фрукты в компот, фруктовое пюре, кисель и т.д. Квашеная капуста, а также другие овощные заготовки содержат большое количество уксуса и соли, поэтому их лучше всего давать ребенку после 3-х лет.

Натуральный мед приобретает огромное значение в холодную пору, когда снижаются защитные функции организма. Его нужно употреблять с теплой водой, тогда он сохраняет все свои весьма полезные свойства.

В целом, питание зимой, так же как и питание детей летом, должно быть обычным по калорийности и включать в себя все необходимые для нормального развития ребенка продукты.

Зимние напитки.

Как приготовить эффективные напитки-энергетики в домашних условиях.



Энергетики зимние, энергетики универсальные - это два разных вида домашних энергетиков. Универсальные пополнители энергии, которые помогут держаться в тонусе круглый год, — это фруктовые и овощные свежевыжатые соки, а также молоко (хотя по калорийности этот продукт уже близится к продукту питания). К «зимним» стоит отнести горячий чай с пряностями, отвары засушенных ягод и плодов. Отвар или настой шиповника — классика жанра.

Как их правильно готовить?

Из фруктов лучше всего сделать фреш. Их стоит использовать по сезону. Зимой актуальнее всего сок из цитрусовых, взбитый вместе с медом и пряностями — лучше всего с корицей.

Холодно-горячо

Не стоит забывать о температуре напитков. Зимой напитки-энергетики должны быть комнатной температуры, если это соки. Теплым мы пьем молоко, а горячим — чай. От жидкости ниже комнатной температуры лучше воздержаться — не будет согревающего эффекта, да и усваиваться такие напитки будут медленнее».

Делаем энергетический фреш

Классика жанра — фреш из моркови и яблока. В него для лучшей усвояемости каротиноидов и витаминов нужно добавить несколько капель растительного масла. Можно и другой жир, однако это способно испортить вкус напитка.



Еще один полезный рецепт: треть стакана мятного настоя смешиваем с двумя третями стакана минеральной воды. В теплый напиток добавляем 1 ч.л. меда и 1 столовую ложку сока лимона.

Молочные берега

Теплое молоко с куркумой — отличное питательное и согревающее средство, особенно в сезон холодов.

Погоняем чай?

Чай и зимой, и летом является великолепным энерготоником. А в сочетании с пряностями (классически — имбирем, можно добавить палочку корицы), согреет в стужу. Не стоит забывать и о «чаях не из чая» — травяных или ягодных, которые вы можете использовать в зависимости от того, каких целей хотите достигнуть. Например, чай с ромашкой перед сном даст успокаивающий

эффект, чай с мятой утром взбодрит.

В заключение можно сказать, что готовить ребенку отдельно – зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша – хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков

(По материалам открытых источников)