

Особенности питания дошкольников

Как и в раннем возрасте, дошкольнику очень полезны сырые овощи в виде салатов, свежие фрукты и ягоды. Салаты предлагайте перед едой, так как овощи стимулируют выработку пищеварительных соков и улучшают аппетит. Свежие фрукты очень хороши на полдник. Не давайте их только в промежутках между едой (особенно сладкие).

- Во время обеда обязательно накормите ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка, что способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.



- Дети очень любят хлеб и хлебобулочные изделия, особенно булочки, пряники, вафли, печенье, пирожные, торты. Но надо помнить, что изделия из муки высшего сорта бедны витаминами и минералами и часто содержат большое количество сахара и жиров. Оставьте их для выходных и праздничных дней.

Ежедневно полезен хлеб из ржаной муки, а также из муки грубого помола. Он богат витаминами группы В, минеральными веществами и растительными белками.

- Детям очень полезны крупы. В отличие от макаронных изделий (макароны, вермишель, лапша) они содержат огромное количество витаминов и минералов. Дети очень любят макаронные изделия, но варите их реже, чем крупы, особенно если у ребёнка имеется избыточная масса тела.

- Для формирования прочного скелета, хорошей осанки и крепких зубов ребёнку жизненно необходим кальций, который в основном содержится в молочных продуктах. Поэтому ежедневно дошкольник должен получать 2 стакана молока или кисломолочных продуктов.

- Сахар обязательно входит в рацион ребёнка любого возраста, но избыточное его количество снижает аппетит, нарушает иммунитет, способствует развитию ожирения и может привести к такому грозному заболеванию как сахарный диабет. Не приучайте детей есть много сладостей. Отучите своих родных и знакомых приходить к ребёнку с конфеткой или шоколадкой.

- Как можно реже покупайте детям сильно газированные напитки – они раздражают слизистую желудка и кишечника и содержат огромное количество сахара.
- Больше покупайте овощей, фруктов, ягод, зелени. Вот что полезно ребёнку. Причем овощи должны быть самые разнообразные – морковь, капуста, свёкла, репа, редька, зелёный горошек, томаты, кабачки, тыква, огурцы и т. д. Из фруктов в первую очередь рекомендуются яблоки, груши, сливы, вишни, из ягод – черная смородина, крыжовник, красная смородина, малина, облепиха. В день ребёнок должен получать 400 граммов овощей и фруктов. В это количество не входит картофель.
- Для приготовления пищи используйте йодированную соль, так как при недостаточном поступлении йода с пищей могут возникнуть йододефицитные заболевания.
- Продолжайте учить ребенка правильному поведению за столом. Следите, чтобы он сидел прямо, не опирался во время еды локтями на стол, не расставлял их широко в стороны. Он должен уметь правильно пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью. Ребенок должен помнить, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель - как лопаточку.
- Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии. Избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с вашего разрешения (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить вас, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот. Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки.

Почему в детском саду так много овощных блюд

в составе Меню для детей?

Тот факт, что овощи очень важны для нашего организма, знают все. С самого детства мы постоянно слышали от наших мам и бабушек о том, что тот, кто ест овощи, богатые витаминами, тот будет здоров.

Но в чем же польза овощей, кроме витаминов, ведь известно, что не только овощи содержат нужные для здоровья витамины? Прежде всего, стоит помнить о том, что овощи - это не только источник витаминов. Кстати, стоит помнить о том, что овощи содержат в основном водорастворимые витамины, которые могут выводиться из организма с водой, что означает, что передозировка этим типом витаминов маловероятна. Дело в том, что овощи - это еще и стратегически важный источник пищевых волокон. Что же такое пищевые волокна и почему они так важны? Пищевые волокна - это клетчатка, которая является типом сложных углеводов, которые человеческим организмом не усваиваются. Какой смысл тогда



потреблять клетчатку, спросите Вы. Клетчатка очень важна, ведь она отвечает за правильную и эффективную перистальтику желудочно-кишечного тракта. Таким образом, Вы можете не беспокоиться за правильную и слаженную работу желудка и кишечника. Однако это не единственный плюс клетчатки. Поскольку она не усваивается, можно сказать, что это диетический продукт, который способен дать Вам чувство насыщения без калорий. Овощи, могут замедлить пищеварение, что помогает регулировать уровень сахара в крови. Резкие перепады сахара в крови (которые часто приходят от еды с высоким содержанием углеводов и низким содержанием клетчатки, такими как белый хлеб) содействуют накоплению жира, и внезапные пики сахара могут вызвать энергетические "сбои". И не забывайте о том, что за счет улучшения пищеварения, растительные волокна могут поддерживать лучшее усвоение витаминов, минералов и аминокислот - все это мышцам необходимо для дальнейшего роста.

Если ребёнок ходит в детский сад

Большинство дошкольников посещают детский сад. Питание дома для такого «организованного» ребёнка должно быть согласовано с питанием в учреждении с таким расчётом, чтобы домашний рацион дополнял рацион детского сада.

С этой целью в детских учреждениях принято вывешивать ежедневное меню, чтобы родители могли с ним познакомиться. Забирая ребёнка домой, не

забудьте посмотреть меню и постарайтесь дать ему дома те продукты и блюда, которые он не получал днём.



В выходные и праздничные дни лучше приготовить ему такое питание, которое он обычно получает в детском саду, используя аналогичный набор продуктов. Не следует закармливать его в эти дни сладостями и деликатесами.

Утром перед отправлением ребёнка в детский сад не кормите его, так как он будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, дайте дома стакан кефира или яблоко.