

## Делаем еду полезной, вкусной и красивой

Необходимо учесть такой фактор, как нежелание ребенка употреблять какие-то продукты, например, молоко. Тогда лучше предложить малышу привлекательную на вид запеканку с ягодами, сырники, йогурты или ряженку.

Мясо, чтобы оно лучше усваивалось, лучше приготавливать на пару. В кашу можно добавить варенье или фрукты, как яблоко или банан.

Полностью игнорировать кондитерские изделия не следует. Если у ребенка нет аллергии, то вполне допустимо давать ему в качестве лакомства вафли, мармелад, варенье, джем или мед.

Ребенок постоянно в движении, а значит, для его организма весьма ощутим недостаток жидкости. Поэтому у него всегда должен быть доступ к питью. Однако необходимо контролировать, что пьет дошкольник. В течение дня его необходимо поить как кипяченой водой, так и компотами, соками или чаями. Злоупотребление сладкими напитками или газировкой приводит к развитию кариеса и потере кальция.

Как же стимулировать у ребенка полезные пищевые пристрастия? Вовлекайте детей в приготовление семейной трапезы, собирайтесь всей семьей за обеденным столом, показывайте на собственном примере, как могут быть вкусны полезные продукты.



Список используемой литературы:

1. Морозова Г. К. «Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста» Издательство «ФЛИНТА», 2014;
2. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. «Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Правильное питание. Дидактические игры и игровые задания». Детство-Пресс, 2011

МАДОУ «МАЯЧОК»

Тамб., ул. Нижняя Черепанова, 1

Телефон: 8(3435)48-27-55, 48-26-85  
Эл. почта: mayak205nt@yandex.ru

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «МАЯЧОК» комбинированного вида, детский сад №205 комбинированного вида

## Что должны знать родители о правильном питании дошкольника?



## Особенности питания дошкольника



При организации питания детей дошкольников необходимо учитывать особенности несформированной пищеварительной системы. Рацион питания ребенка 5 лет или 6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

**Основные принципы здорового питания дошкольников следующие:**

-энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%;

-режим питания дошкольника организован с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.

-все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

## Рацион ребенка – дошкольника

### Основные группы продуктов

- 1) Мясо – нежирная говядина, телятина, мясо птицы. В субпродуктах содержатся белки, железо, ряд витаминов, поэтому их желателно применять в питании карапузов. А вот разные виды колбас, сосисок и сарделек не являются желательными на тарелке у малыша.
- 2) Рыба – треска, судак, минтай, хек, а также другие нежирные сорта.
- 3) Молоко и молочные продукты являются источником легкоусвояемого кальция, витамина B2. Причем, кальций и фосфор содержатся в молоке в идеальной пропорции 2:1, что положительно сказывается на их усвоении.



- 4) Фрукты, овощи, соки – включают углеводы (сахара), витамины и микроэлементы, клетчатку, пектин, пищевые волокна, стабилизируют работу органов пищеварения и являются профилактикой запоров.
- 5) Хлеб, растительные и животные жиры, макароны, крупы, особенно овсянка и гречка. Растительное масло в салатах помогает легко усваиваться тем полезным веществам, которые имеются в овощах.

**Но здоровое питание дошкольника требует не только правильного подбора компонентов, а и щадящей кулинарной обработки.**

## Что нельзя делать?

Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Не давайте ребенку Газированную воду. В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз!

## Что еще должен знать родитель?

- 1.Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
- 2.Твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2- дня.
- 3.Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.. У рыбы вынимайте все до одной кости, или делайте фарш..
- 4.Если ребенок отказывается есть ту или иную пищу, не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
- 6.Суточная калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1.5 кг пищи.

