Здоровое питание для дошколят. Рекомендации родителям

Уважаемые родители! Именно Ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания Вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые пристрастия и привычки, его будущее здоровье также будет зависеть от вас. Важно правильно организовать питание детей.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Пища должна быть безопасной. Должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты в местах не установленной торговли, у случайных лиц.

Важно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснока и совсем небольшого количества душистого перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально. Также под запретом острые приправы и грибы.

Для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи. Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные - кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормите ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки.

Важно соблюдать режим питания. Все процессы, протекающие внутри человеческого организма, носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.
Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

При соблюдении этих простых правил Вы поможете своему ребенку вырасти здоровым, научите правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения!