



«Правильное питание детей дошкольного возраста»

С самого детства необходимо учить своих детей тому, что из всего многообразия продуктов, нужно выбирать те, которые действительно полезны для здоровья. Питание детей несколько отличается от питания взрослых. Если система питания ребёнка выстроена правильно, то ребёнок, нормально развивается, как физически, так и психически.

Рекомендуется сделать так, чтобы ежедневное приобщение ребёнка к правильному питанию стало для него образом жизни. Активно общаясь с ребёнком, подавая ему пример, прививаются хорошие привычки в еде.

За обеденным столом нужно говорить только о хорошем. Обстановка должна помочь ребёнку расслабиться, тогда и аппетит будет хорошим, и настроение доброжелательным. Дети могут помочь с сервировкой и украшением блюд. При подаче овощей и фруктов на стол, у детей можно спросить о том, какие витамины и микроэлементы в них содержатся, и почему они так полезны. Для того, чтобы организовать правильное питание ребёнка, нужно соблюдать несколько важных правил:

Правило 1.

Питание должно быть разнообразным. Это важное условие того, что организм ребёнка получит все необходимые для роста и развития вещества. Каждый день в меню ребёнка должны быть: фрукты и овощи; мясо и рыба; молоко и молочные продукты; зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья). Недостаточность или переизбыток потребляемой ребёнком пищи может неблагоприятно отразиться на деятельности желудочно-кишечного тракта, способствовать нарушению обмена веществ, увеличению избыточной массы тела (даже до ожирения различных степеней) или привести к истощению.

Правило 2.

Питание ребёнка должно быть регулярным. Соблюдение режима питания детей имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ. Детям дошкольного возраста рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день, через каждые 3 часа, в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. В школьном возрасте целесообразно четырёхразовое питание, через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона: завтрак – 25%, второй завтрак – 20%, обед – 35%, ужин – 20%. Постарайтесь отказаться от перекуса и приучить ребёнка есть только за столом. Если это пока не получается, предлагайте для перекуса фрукт, сухое печенье, сок — еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.

Правило 3.

Питание ребёнка должно восполнять его ежедневные траты энергии. Если у ребёнка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник. Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков. Фрукты детям можно есть без каких-либо ограничений, практически невозможно ими объесться, и они являются очень полезными. При недостатке какого-либо минерального вещества или витамина ребёнок сам попросит нужное ему яблоко или даже зелень.

Таким образом, построение правильного питания для детей требует учета особенностей организма ребёнка, знаний некоторых правил и принципов здорового питания.