

# ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

(рекомендации для родителей)

Здоровье ребенка напрямую зависит от его питания.

Начиная с первых прикормок грудного вскармливания и уж тем более, после полного отлучения ребенка от груди, питание малыша дошкольного возраста сильно отличается от того, чем питается взрослый. Начнем с того, что питание детей отличается от рациона самих родителей.

## питание



Исключаем все острое, кислое, сильно соленое и, как это ни странно, сладкое. Сладости, разумеется, необходимы, но лучше, если сахар в организм ребенка будет поступать в виде легко усваиваемой глюкозы, фруктозы, то есть, в виде свежих овощей, ягод и фруктов. Тыква, морковь и хурма-кладезь легко доступных и недорогих витаминов. Конфеты сразу убирайте подальше от них один вред. Шоколад полезен только горький. Молочные плитки — это калории и никакой пользы для организма, ну, нечто вроде кофе, значит, и их тоже долой с вашего стола.

Ценнейшим продуктом питания ребенка является молоко.

Оно обеспечивает растущий организм кальцием, необходимым для формирования костной ткани. Поэтому молоко должно быть составляющей многих детских блюд, особенно в том случае, если ребенок отказывается пить молоко в чистом виде. Ситуации с индивидуальной непереносимостью лактозы и аллергическими реакциями оставим на рассмотрение педиатров, аллергологов и др. специалистов-медиков.



В детском питании желательно отказаться от жареных блюд, заменив их блюдами, приготовленными на пару и запеканками



На пару идеально готовить рыбу. Она сохранит сок и аромат. Что касается всеми любимой селедочки с горячей или запеченной в духовке картошкой, ее вполне можно давать даже двухлетним детям. Селедку следует вымочить в воде в течении получаса, очистить от кожи, костей, а мясо перевернуть в мясорубке. В получившуюся массу можно добавить немного оливкового или подсолнечного масла. Картошку приготовить в виде пюре и добавить к ней селедочной массы. Ни в коем случае нельзя давать ребенку селедку кусочками. Не забывайте в этой рыбе очень много мелких костей, которые вы можете просто не разглядеть.

Запеканки — это просто находка для питания ребенка любого возраста. Запеченные продукты полезны и легко усваиваются. Запеканки могут быть практически из чего угодно: творожные, картофельные, морковные, овощные, мясные, фруктовые...

Исключаются заправки овощных и мясных блюд

- острым кетчупом,
- аджикой,
- острым томатным соусом,
- горчицей.

Вообще старайтесь не покупать подобные продукты, если у вас растет ребенок. Совершенно исключаются в детском возрасте такие продукты как чипсы, кукурузные палочки и др. продукты имеющие трансгенное происхождение.

Ни в коем случае не давайте ребенку газированные напитки — колу, пепси и им подобные, как бы ребенок вас не уговаривал. В составе таких напитков обычно применяются заменители сахара выработанные химическим способом, вред которых на человеческий организм доказан давно. Во многих странах заменители сахара давно запрещены. Не покупайте малышу чупа-чупсов и подобных сладостей. И обязательно знакомьтесь с составом тех продуктов, что вы даете ребенку.



Фиксированный режим питания нужен для выработки у ребенка условного рефлекса на прием пищи в конкретное время дня, что необходимо для лучшей выработки пищеварительных соков и полноценного усвоения еды.

Завтрак лучше всего давать дошкольникам примерно

- в 8—9 часов утра,
- обед в 12-13 часов,
- полдник в 16-17,
- ужин в 19-20 часов.

Готовя пищу для детей 3-7 лет, следует заботиться не только о вкусе блюд, но и о сохранение их полезности. Мясо (любой категории) обычно варят не менее 1,5-2-х часов, а для проваривания рыбы хватает 15-20 минут. При варке картофеля, капусты и моркови можно ограничиться 20-25 минутами, а свеклу придется варить уже около 1 часа. Учтите, что излишне продолжительная тепловая обработка пищи приводит не только к ухудшению вкуса, но и к снижению пищевой ценности продуктов питания. Продукты для детского питания должны быть разнообразными,

содержать различные сорта хлеба, всевозможные крупы, овощи, зелень, фрукты, молоко, молочные продукты, мясо, рыбу, яйца.

В сутки ребенку от 2 до 7 лет требуется молока не менее 500 мл. В рацион детского питания следует включать куриное мясо, печень, мозги. Нельзя давать жирную свинину, баранину, гусиное мясо, жиры этих продуктов плохо усваиваются. Рыба в питании может быть любая.



Следует включать в рацион питания детей огородную и дикорастущую зелень (укроп, лук, шпинат, салат, щавель, крапиву и др.)

Пришло время «взрослой» пищи. Молоко является ценным продуктом, оно насыщает организм животным белком. Мясо и рыба содержит полноценные белки, фосфорные соединения. Рыба содержит очень ценный в питании рыбий жир, который лучше употреблять в натуральном виде.

Яйца содержат витамины, лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты. Супы крайне важны для малыша, т. к. они содержат соли и экстрактивные вещества. Супы давайте детям в небольших количествах и в качестве именно первого блюда.

Среднее количество первого блюда: от 2 до 3 лет - 150-180 мл. Не настаивайте, если ребенок не сможет съесть такое количество супа. Помните, что переедание ведет к обменным и системным нарушениям. Наиболее ценными крупами являются гречневая и овсяная, содержащие белки и минералы.

Хлеб дают детям ежедневно, но ограничено всего не более 150 г., Увеличивая в холодное время года и уменьшая в жаркое. Природные сахара (фруктоза, глюкоза) - основной источник углеводов для детского организма, они регулируют и влияют на работу всех жизненных систем и органов ребенка. Мед-природная смесь фруктозы и глюкозы. Важным источником природных сахаров являются сладкие фрукты: виноград, изюм, яблоки, финики, ягоды и др.

Большинство детей посещает детские сады и им надо приготовить ужин. Учитывая предпочтения вашего ребенка готовить блюда, желательны молочные, овощные и ягодные. Чтобы избежать повторения блюд и продуктов, даваемых в детском саду.

#### **А теперь о том, как мыть детскую посуду.**

Помните эту фразу: «И легко смывается водой».

Часть геля для посуды так на ней и остается.

Выход один — детскую посуду мойте обычной горчицей, так как это делали на протяжении десятилетий во всех детских учреждениях советского периода. Она великолепно обеззараживает, обладает отличными моющими качествами, и при этом, хорошо удаляется с поверхности посуды под струей воды.

