

«Правильное питание детей – основа их здоровья»



Пока ребёнок совсем маленький, к его кормлению относятся трепетно. Когда же дети переходят на общий стол, мы все реже и реже задумываемся о том, насколько правильное питание они получают. А между тем кормлению детей 3-6 лет следует уделять ничуть не меньше внимания, иначе проблем в будущем не избежать.

В дошкольном учреждении разработано меню дневного рациона, которое обеспечивает каждого ребёнка жизненно необходимыми пищевыми веществами, в том числе незаменимыми, а также витаминами и микроэлементами. В целом за день ребёнок получает в детском учреждении не менее 80% физиологической нормы питательных веществ. Остальное он должен дополнить во время домашнего ужина. Не следует забывать родителям и о правильно организованном питании дома в выходные и праздничные дни.

Оптимальным для детей дошкольного возраста является четырёхразовое питание с промежутками между приёмами пищи около 4 часов.

Для детей в возрасте от 3 до 7 лет рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: завтрак и ужин – 25%, обед – 35 - 40%, полдник – 10-15%.

Как же разнообразить меню дома?

Самые частые ошибки при составлении меню – отсутствие режима питания, а также однообразность пищи и злоупотребление жирными, сладкими продуктами, приправами, соусами. Разнообразие блюд необходимо обеспечивать набором сырья и продуктов (мясо, рыба, молоко, яйца, крупы, овощи), а также видами кулинарной обработки (мясо тушённое, отварное, жаренное, припущенное; мясные блюда из мяса рубленного: котлеты, биточки, тефтели и др.) Кроме того блюда должны быть разнообразны по внешнему виду, вкусу и гарниру. Чем более приятен запах и вид еды, тем активнее работают пищевые ферменты и сильнее ощущение голода. В меню надо предусматривать чередование блюд, особенно основных, чтобы они не повторялись на протяжении недели.

Кроме того, следует помнить, что блюда из мяса и рыбы богаты белками, жирами и экстрактивными веществами, поэтому они могут возбуждать нервную систему ребёнка и нарушать сон. Их желательно готовить на обед и завтрак, а на ужин лучше давать быстро перевариваемые молочные и творожные блюда. Обильный приём пищи на ночь приводит к преобразованию в жиры недоокисленных углеводов, что может вызвать ожирение.

Необходимо настойчиво приучать детей к разнообразной пище, особенно к овощам, молоку, творожным блюдам, блюдам из овсяной крупы.

Не забывайте и о том, что вкусная еда за красиво сервированным столом, подаваемая красивой улыбающейся мамой, - это тот образ, к которому нужно стремиться и который будет сопровождать ребёнка в жизни, давая ему силы и надежду.