

# Питание и здоровье детей дошкольного возраста

(Консультация для родителей)

## Здоровый ребенок – здоровая нация!

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, который обеспечивает нормальные процессы роста, развития, а также укрепление здоровья в детском возрасте.

### *Рациональное питание? Что это?*

Рациональное питание – это питание, достаточное в количественном отношении, по качественному составу, покрывающее затраты организма ребенка в пищевых веществах и энергии.

### *Каким должно быть питание?*

- безопасным
- свежеприготовленным
- вкусным
- калорийным
- разнообразным
- регулярным

*Пища должна служить источником положительных ощущений и приносить удовольствие!*

### *Как организовать питание, чтобы ребенок был здоровым?*

1. Питание только по режиму: с интервалами между приемами пищи в течение дня 3,5 – 4 часа:

завтрак – 8-30ч.; II завтрак - 10- 30ч.; обед - 12-30; полдник - 15-30ч; ужин – 18-30ч; II ужин -21ч.

### 2. Разнообразный рацион питания:

- ежедневно: молоко, кисломолочный напиток, мясо, картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупу, масло сливочное и растительное, сахар, соль;
- 2-3 раза в неделю: творог, сметану, птицу, сыр, яйцо, сок.

3. Знание физиологических потребностей детей дошкольного возраста в основных пищевых веществах и энергии, в витаминах и микронутриентах (в сутки) с учетом возраста детей: в молоке - до 450гр., в мясе – до 80гр., в т.ч. 50% за счет птицы; в рыбе – до 37гр.; в овощах – до 260гр.; во фруктах – до 100гр.; в соках – до 100гр.; в яйце – до 1 шт. в день.

### 4. ЗАПОМНИТЕ:

- рацион питания детей должен содержать достаточное количество пищевых волокон, которые содержатся в злаках, овощах и фруктах; молока и молочных продуктов – источниках кальция;
- ребенок ежедневно нуждается в хлебе - в пшеничном (80гр.) и в ржаном (50гр);
- один раз в неделю целесообразно включать в меню бобовые;
- рекомендуется приготовление компота из сухофруктов, напиток из шиповника, салата из квашеной капусты - источниках витамина С;

### **Формируйте блюда по приемам пищи с учетом суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии, которая должна составлять 1560 - 1963 ккал:**

- *завтрак* - **20-25%** от суточной калорийности: горячее блюдо, бутерброд, горячий напиток;
- *II завтрак* - **5%** от суточной калорийности: фрукты;

- *обед* - **30-35%** от суточной калорийности - закуска (овощи, сельдь), первое блюдо, второе блюдо (блюдо из мяса, птицы и гарнир), третье блюдо – напиток (компот или кисель);
- *полдник* - **10-15%** от суточной калорийности - напиток (молоко, кефир, сок, чай) и булочное или кондитерское изделие;
- *ужин* - **20-25%** от суточной калорийности: рыбное, мясное, овощное, творожное блюдо и горячий напиток;
- *Пужин* - **до 5%** от суточной калорийности: кисломолочный напиток.

### **Обратите внимание на особенности питания детей:**

- *суммарный объем блюд по приемам пищи должен составлять* - для детей 1- 3года: на завтрак 350-450гр., на обед –450-550гр., на полдник – 200-350гр., на 2ужин – 400-500гр.;
- для детей 3 - 7лет: на завтрак 400-550гр., на обед – 600-800гр., на полдник – 250-350гр., на ужин – 450-600гр.;
- *каждый ребенок должен получать в 4 раза больше углеводов, чем белков и жиров*, т.е. наиболее благоприятное соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4;
- *сочетаемость продуктов и блюд* - одно их условий правильного составления меню;
- *необходимо исключить продукты и блюда, способные оказывать раздражающее* действие на слизистую органов пищеварения;
- нецелесообразно в рационе питания детей повторение блюд в течение дня, на протяжении 3-х дней;
- *не допускается использовать в питании детей следующие продукты:* молоко не пастеризованное, мясо и яйца водоплавающих птиц, маргарин, грибы, квас, газированные напитки, первые и вторые блюда на основе сухих концентратов быстрого приготовления, карамель, майонезы, кетчупы, уксус, горчица, хрен, перец острый, маринованные овощи и фрукты с уксусом, кофе натуральный.

## **Помните!**

***Организуя рациональное, сбалансированное питание детей Вы создаете оптимальные условия для их развития и укрепления здоровья.***