

Консультация для родителей «Всё о детском питании»

Ваш ребенок уже давно сидит за общим столом, ест и пьет самостоятельно. А что он ест? Тоже, что и взрослые? А Вы уверены, что это правильно?

Питание дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка 6-7 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Основные принципы здорового питания дошкольников:

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту: завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин – 25%;

- режим питания дошкольника организован или родителями, или ДОУ с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки;

- все пищевые факторы должны быть сбалансированы.

Под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснока и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной – в них уже клетчатка. Основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты. Организм растет, и только белок является строительным материалом.

Каждый рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные продукты – кефир, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко.

В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г.

Витамины Ваш ребенок может получать только из свежих овощей-фруктов. Сливочное масло не более 20 г в день и растительное масло (10 г).

Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Что должен знать родитель?

1. Если Вы кормите ребенка дома после д/сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Такие продукты как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2 дня.
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.
4. В рыбе вынимайте все до одной косточки, или делайте фарш.
5. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.
6. В этом возрасте - норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышает в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток!
7. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съесть около 1,5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощам, фруктам.

Это еще будет отличным примером для ребенка
и залогом семейного здоровья!