

## Здоровое питание дошкольников

По прошествии некоторого времени ребенок садится за общий стол, это может произойти как в два года, так в более меньший или больший возраст, в общем это не так уж важно. Тут главным становится вопрос: «А каково должно быть питание дошкольника?». Можно ли быть уверенным в том, что питание для дошкольника должно быть точно таким же, как и питание для взрослого человека?

На самом деле питание дошкольников должно значительно отличаться от нашего ежедневного рациона, ведь его пищеварительная система еще только формируется. Его рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты.

## Принципы питания дошкольника

Питание дошкольников должно преследовать следующие принципы:

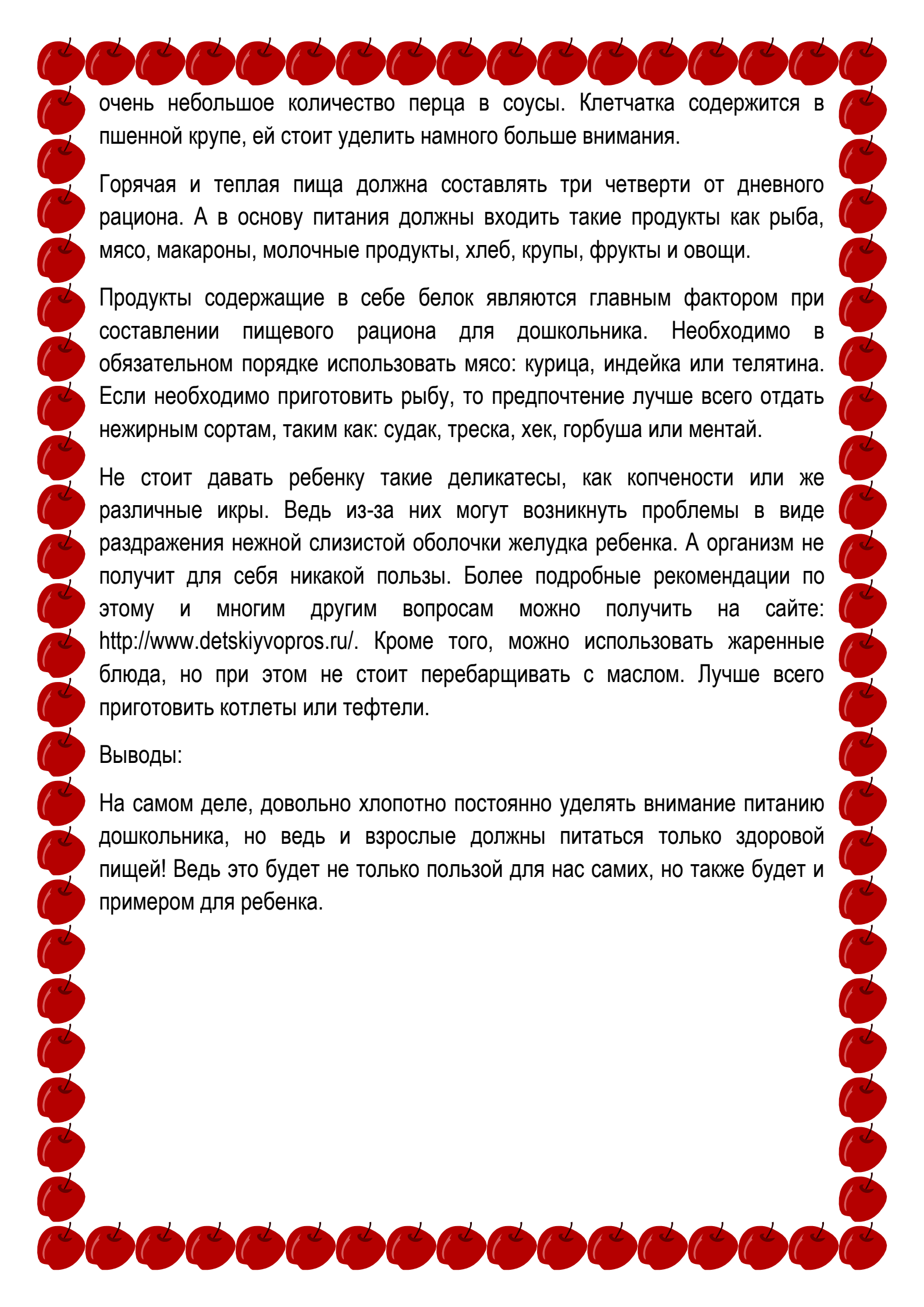
Во первых, энергетическая ценность продуктов должна соответствовать его возрасту. Так, в дошкольном периоде, 25% должен составлять завтрак, обед около 40%, полдник в районе 10%, ужин около 25%.

Должны соблюдаться санитарные нормы при питании дошкольника. Не важно организовано оно родителями или дошкольным учреждением. Часы приема должны быть постоянным, а количество приемов пищи в день должно быть не более четырех раз (самое оптимальное — это 4).

Вся принимаемая пища должна быть полностью сбалансированна.

## Продукты

В этом возрасте должны быть под запретом грибы и острые приправы. Острее блюда можно сделать при помощи чеснока, лука или же добавляя



очень небольшое количество перца в соусы. Клетчатка содержится в пшеничной крупе, ей стоит уделить намного больше внимания.

Горячая и теплая пища должна составлять три четверти от дневного рациона. А в основу питания должны входить такие продукты как рыба, мясо, макароны, молочные продукты, хлеб, крупы, фрукты и овощи.

Продукты содержащие в себе белок являются главным фактором при составлении пищевого рациона для дошкольника. Необходимо в обязательном порядке использовать мясо: курица, индейка или телятина. Если необходимо приготовить рыбу, то предпочтение лучше всего отдать нежирным сортам, таким как: судак, треска, хек, горбуша или ментай.

Не стоит давать ребенку такие деликатесы, как копчености или же различные икры. Ведь из-за них могут возникнуть проблемы в виде раздражения нежной слизистой оболочки желудка ребенка. А организм не получит для себя никакой пользы. Более подробные рекомендации по этому и многим другим вопросам можно получить на сайте: <http://www.detskiyvopros.ru/>. Кроме того, можно использовать жаренные блюда, но при этом не стоит перебарщивать с маслом. Лучше всего приготовить котлеты или тефтели.

Выводы:

На самом деле, довольно хлопотно постоянно уделять внимание питанию дошкольника, но ведь и взрослые должны питаться только здоровой пищей! Ведь это будет не только пользой для нас самих, но также будет и примером для ребенка.