 Что такое правильное питание детей дошкольного возраста?

 Краткая памятка по основам правильного питания для детей и подростков. Соблюдение этих правил поможет без труда научить ребенка правильно питаться, привить любовь к здоровой еде. Самое главное в здоровом питании — разнообразие. Детское питание должно сочетать и продукты животного, и продукты растительного происхождения; как сырые, так и термически обработанные блюда. Нельзя делать упор только на растительные, молочные или обезжиренные продукты. Своеобразная диета может нарушить развитие ребенка, способствовать чрезмерному повышению массы тела, развивать авитаминоз или другие отклонения в формировании детского пищеварительного тракта. Дети в любой ситуации остаются детьми, и пища должна соответствовать этому. Это значит, что стоит отказаться от острых приправ, кислых соусов, экзотических сочетаний или кулинарных изысков; все добавки должны быть максимально натуральные и мягкие по вкусу, чтобы не притуплять чувствительность рецепторов. Если ребенок отказывается от обеда — это еще не значит, что еда невкусная. Прежде чем опустошить тарелку, ребенок оценивает ее с эстетической стороны, а именно “Красивая ли тарелка?”, “Привлекательно ли выглядит моя еда?”, “Аппетитный ли запах?”, а только потом пробует ее на вкус. Маленьких детей нужно сначала заинтересовать едой, а только потом предлагать поесть. Придется подсуетиться с выбором посуды и сервировкой еды. Не стоит забывать, что у каждого свои потребности и предпочтения в еде. Кому-то необходимо съедать 5 больших порций еды, а кто-то обходится и двумя. Это все варианты нормы, самое главное, чтобы еда помогала поддерживать нормальное самочувствие и сохранять физическое здоровье. Уже в детском возрасте нельзя допускать развития ожирения или дистрофии, которые в современном обществе наблюдаются очень часто у наших детей дошкольного возраста. Потребность в еде изменяется по мере активности. В один день дошкольник может съесть столько же, сколько взрослый человек, а затем полностью отказаться от еды на весь следующий день. И это тоже норма. На всех прогулках нужно иметь с собой достаточно воды, чтобы в любой момент иметь возможность утолить жажду. Детский организм очень резко реагирует на нехватку воды, это особенно сильно проявляется в жаркую погоду или при занятиях спортом. Лучше всего пить чистую питьевую воду, но сгодятся и травяные чаи без сахара, вода с добавлением кусочков фруктов или ягод. Не стоит пополнять водный запас магазинными соками, газировками или другими сладкими жидкостями.

Сладости – в умеренных количествах. Несмотря на то, что сладкое очень любят дети. Налегать на него не стоит: это чревато развитием кариеса, появлением лишнего вес, нарушением усвоения глюкозы. Важно помнить, что можно пополнить глюкозу натуральными продуктами, например, мёд, молочные продукты и другие.

 Режим питания

Ребёнок должен привыкнуть к регулярному питанию – 3 основных приёма пищи и 2 перекуса. 1 – 2 раза в день дети должны есть горячую еду, чтобы избежать проблемы с пищеварительной системой.

*** Пример универсального режима питания для дошкольников.***

 ***Домашний завтрак***. Завтрак дома должен быть лёгким. Здесь самое главное заставить работать желудок (выработка желудочного сока). Можно предложить ребёнку фрукты или горячее детское какао, молоко, сок.

***Завтрак в детском саду*.** Этот приём пищи самый главный. Он даёт запас энергии на весь день, поэтому завтрак должен состоять по большей части из свежих углеводов, таких как каши и крупы.

***Горячий обед*.** После прогулки нужно хорошо покушать. Это: первое – супы; второе – гарнир и мясная пища (котлета, порционная курочка, гуляш); салаты и третье блюдо. Обед – это сочетание белков, жиров и углеводов вместе. Он является самым калорийным приёмом пищи за день.

***Полдник.*** На полдник можно съесть фрукты, немного орешков или салат. Полдник считается небольшим перекусом.

***Ужин.*** На ужин кушают белки в сочетании с жирами. Последняя еда должна поступить в желудок за 3 – 4 часа до сна. Всего должно быть в меру, не нужно нагружать желудок на ночь тяжелой пищей и в больших количествах. Кроме того, можно сократить калорийность вечерней пищи, тем самым они проснуться с пустым желудком и лёгким чувством голода. Значит завтрак будет не пропущен.

Будьте здоровы!