Здоровое питание для дошкольников. Рекомендации родителям

Уважаемые родители! Именно вы закладываете основу будущей культуры питания вашего ребёнка. Вы формируете его первые вкусовые пристрастия и привычки, и от вас во многом будет зависеть его будущее здоровье. Поэтому так важно правильно организовать питание детей.

Питание должно быть разнообразным — это главная основа его сбалансированности. Важно формировать у ребёнка разнообразный вкусовой кругозор. Независимо от вкусовых пристрастий ребёнка, его рацион должен быть разнообразным и в течение дня, и в течение недели. Нужно помогать ребёнку «распробовать» вкус разных блюд, при этом учитывая его индивидуальные особенности и возможную непереносимость тех или иных продуктов.

Пища должна быть безопасной. Необходимо соблюдать все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов обращайте внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты в местах, где не установлен контроль качества, и у случайных людей.

Важно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребёнка не должна быть излишне солёной, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль, приправы при приготовлении пищи, иначе дети откажутся от еды, но лучше всё же немного недосаливать. Со временем ребёнок привыкнет к такому вкусу, и это поможет сохранить его здоровье во взрослой жизни. Можно делать блюда чуть острее за счёт лука, чеснока и небольшого количества душистого перца в различных соусах или мясе и рыбе.

Пища должна щадяще относиться к организму ребёнка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, и многие врачи советуют максимально расширять эти границы. Также под запретом острые приправы и грибы.

Для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи. Не забывайте, что каждый день рацион ребёнка должен включать что-то из молочных продуктов. Это могут быть кефир, йогурт, ряженка, творог — не более 5% жирности, молоко. Добавляйте их в десерты, запеканки, каши и на бутерброды.

Ежедневно кормите ребёнка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод — по сезону, до 250 г. Витамины ребёнок может получить только из свежих овощей и фруктов. Какие овощи? Пусть это будут капуста, огурцы, помидоры, редис, салат, зелень, укроп и петрушка.

Важно соблюдать режим питания. Все процессы, протекающие внутри человеческого организма, носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, но особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание обеспечивает равномерную нагрузку на систему пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4–5-разовый приём пищи через каждые 3–4 часа.

Соблюдая эти простые правила, вы поможете своему ребёнку вырасти здоровым и научите его правильно относиться к еде — основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения!