

Для полноценного развития ребенка необходимо соблюдать несколько основ. Сюда входят следующие главенствующие аспекты: здоровый образ жизни, правильное формирование поведения малыша и, конечно, питание.

Если новорожденные детишки большую часть питательных и важнейших для организма веществ получают вместе с грудным молоком (или заменяющей его адаптированной смесью), то в более старшем возрасте ребенку уже необходимо сделать рацион более разнообразным.

В питание детей дошкольного возраста важно включать только здоровые продукты и напитки, которые помогут улучшить здоровье, укрепить организм и обеспечить ребенка достаточным объемом духовных и физических сил.

Дети дошкольного возраста, как правило, получают необходимое им питание в дошкольных учреждениях и дома. В меню дошкольника обязательно должно входить требуемое количество жиров, белков, углеводов, витаминизированных и минеральных компонентов, получаемых совместно с пищей животного и растительного происхождения. Главное условие полноценного и правильного меню — это разнообразие продуктов питания. Но кроме этого, важно помнить, что вся пища должна быть натуральной, безвредной и доброкачественной.

Как правильно построить меню ребенка, чтобы он получал удовольствие от пищи, а не принимал ее по принуждению?



Питание дошкольника. Возможные проблемы и частые вопросы

1. Отказ от пищи по утрам. Сразу после пробуждения ребенок редко проявляет чувство голода. Насильно кормить малыша нельзя. После сна организм человека находится еще в пассивном состоянии, он не тратит энергии, соответственно, ему не нужна и энергетическая подпитка. Насильно заставлять ребенка кушать нельзя, особенно, это касается сытных блюд. Важно позволить ребенку после сна подвигаться, сделать

зарядку, то есть «разбудить» организм. После активных действий маленький человечек порадует родителей появившимся чувством голода.

2. Не кормим ребенка насильно. Правильное питание обязательно должно приносить удовольствие, если мама криком заставляет ребенка скушать завтрак или обед, то пользы от подобной трапезы не будет. Только в спокойной обстановке можно почувствовать аромат и вкус приготовленного блюда. Пища, принимаемая с удовольствием, станет пользой для здоровья и организма. Если дети проявляют нежелание скушать приготовленное блюдо, то заставлять его не нужно. Позже малыш сам проголодается и попросит накрыть стол вкусным обедом.

3. Спешка во время еды — враг здоровью. Каждый кусочек принимаемой пищи важно тщательно пережевывать, спешка в еде может привести к негативным последствиям. Пища, попадающая в ротовую полость, при жевании равномерно смачивается слюной, затем легко проходит в пищевод и желудок, где спокойно переваривается. Большие куски пищи, поглощаемые в спешке, не успевают усваиваться организмом, более того, они сразу попадают в непереваренном состоянии в кишечник и двенадцатиперстную кишку, после чего травмируют внутренние органы.

4. Обязательно ли съедать всю порцию? Пустая тарелка — не всегда приносит пользу дошкольнику. Если ребенок еще не голоден, а родители сказками и прибаутками заставляют его скушать всю порцию, то подобное может привести к формированию кишечной патологии. Кушать нужно ровно столько, сколько просит организм. Даже маленький малыш понимает, когда он насыщается. Что уж говорить о детях, которых достигли 5- 7-ми летнего возраста?

5. Перекармливание — это вред организму. Как известно, переизбыток в еде приводит к прибавке лишнего веса и к иным заболеваниям. Перекармливать ребенка строго запрещено, это наносит существенный вред здоровью малыша. Кроме этого, питание должно быть только здоровым и сбалансированным, не допустимо в течение дня несколько раз кормить детей вредными вкусняшками, которые притупляют естественное чувство голода, но не насыщают организм.

6. Темперамент дошкольника и питание. Правильное переваривание пищи напрямую зависит не только от правил поведения во время приема пищи, но и от темперамента детей. Как известно, подвижные и активные ребята чаще хотят кушать, нежели пассивные дети, которые предпочитают сидячий образ жизни. Важно соблюдать и то, что возбужденного ребенка нельзя усаживать за стол. Перенапряжение нервной системы ведет к плохому перевариванию пищи, поэтому прежде чем кушать, малышу важно полностью успокоиться.

7. Отсутствие аппетита и болезнь. Очень часто первым симптомом активизирующегося заболевания является полное отсутствие аппетита у детей. Перед тем, как заставлять ребенка покушать, необходимо удостовериться, не заболел ли он?

Калорийность питания и объем порции для дошкольника



Емкость желудка у детей напрямую зависит от их возраста, например, у годовалого малыша емкость желудка составляет предел 250

грамм, а у четырехлетки объем желудка равен уже 500 граммам. Все эти важные расчеты необходимо брать за основу при построении каждодневного и одноразового меню для ребенка.

Объем принимаемой пищи зависит и от аппетита дошкольника. С самых ранних лет нельзя приучать детей к чрезмерному потреблению пищи, это ведет к серьезным проблемам со здоровьем. Важно следить и за тем, каков режим дня у малыша. Если ребенок поспит рано, то ему рекомендуется включить в меню перед сном легкий ужин, состоящий из стакана кефира с печеньем. В том случае, если дошкольник не загружен занятиями или активным образом жизни и большую часть времени находится в спокойном состоянии, то прием пищи перед сном ему нежелателен.

Какой рекомендован примерный объем пищи в течение суток для дошкольников?

- 3 года — 1600 гр;
- 4 года — 1750 гр;
- 5 лет — 1850 гр;
- 6-7 лет — до 2000 гр.

Указанный объем суточной пищи необходимо равномерно распределять на порции, каждая из которых должна быть равна примерно 350 — 500 гр.

Суточная потребность организма дошкольника в энергии соответствует:

- до 3-х летнего возраста — 1550 ккал;
- от 3-х до 7-ми лет — 1970 ккал.

Распределение суточной энергетической ценности, которая поступает в организм с приемом пищи, должна соответствовать следующим требованиям:

- завтрак — 25%;
- обед — 40%;
- полдник — 10%;
- ужин — 25%.

Чем кормить дошкольника?

Правильное питание не обязательно должно быть дорогостоящим. В основу ежесуточного рациона дошкольника должны входить продукты, которые соответствуют необходимости организма в получении белков, углеводов и жиров. Какие же продукты обязательно должны присутствовать в меню ребенка дошкольного возраста?

Крупы

Как считают диетологи, правильное питание — это обязательная каша на завтрак. Каши, приготовленные из различных круп, считаются здоровой пищей для детей. В составе практически всех круп находятся в достаточном количестве аминокислоты, правильные углеводы, пищевые волокна, витамины и многочисленные минералы.

- Греча и овсянка богаты на витамины всей подгруппы В, калий, фосфор, железо, магний, пищевые волокна и растительный белок.
- Рис — самая легкоусвояемая крупа, в ней мало витаминов и минеральных компонентов, но много крахмала.
- Кукуруза содержит в большом количестве железо, но в недоваренном виде плохо усваивается организмом.
- Рожь, ячмень, пшеница содержат в достаточном количестве клетчатку. В любом виде плохо усваивается организмом, поэтому часто эти злаки в меню ребенка включать нельзя.
- Манка богата на крахмал и растительный белок, отличается практически полным отсутствием витаминизированных и минеральных веществ.

В питание дошкольника очень важно ежедневно включать каши из круп, приготовленные на воде или молоке с добавлением небольшого кусочка сливочного масла.

Макароны

Пользу для организма дошкольника принесут только макароны, изготовленные из твердых сортов пшеницы. Такие сорта снабдят организм полезным белком, некоторыми витаминами и многими минеральными

веществами. Чрезмерное потребление макарон может привести к ожирению у детей.

Гарнир из отварных макарон является отличным источником энергетических сил для человеческого организма.



Молочные продукты и молоко

Молоко — большую пользу для организма детей приносит цельное молоко (если ребенок не страдает аллергией на молочный белок). В молоке содержится вещество — лактоза, которого нет больше ни в одном другом натуральном продукте. Лактоза отвечает за формирование нервных волокон и нормальное состояние тканей мозга. Молоко является отличным источником полезного для костной системы Кальция. Детям предпочтительно давать пить коровье молоко, но современные диетологи предлагают родителям включать в меню дошкольника и козье молоко.

- Кисломолочные продукты — в питание детей-дошкольников необходимо включать ежедневно по 1 стакану любого кисломолочного продукта (кефир, ряженка, сливки, йогурт и другое). Полезные бактерии, содержащиеся в кисломолочных блюдах, позволяют нормализовать работу ЖКТ, сформировать нормальный стул у ребенка, стабилизировать иммунные силы и вывести из организма вредоносные компоненты.

- Творог обязателен в меню дошкольника, как продукт, содержащий **минералы и витамины** в достаточном количестве, особенно Кальций.

Молочные продукты для дошкольника необходимо выбирать средней жирности — 2, 5%. Не рекомендуется заменять натуральные молочные продукты «вкусняшками», которые содержат в своем составе сахар, красители, ароматизаторы (Растишка, Данон и т. п.).

Мясо

Мясные продукты восполняют организм ребенка витаминизированными и минеральными веществами. Красные сорта мяса повышают уровень гемоглобина. Белое мясо курицы обогащает организм детей легкоусвояемым белком.

Мясо птицы и кролика относятся к диетическим продуктам. Мясо кролика богато витаминами подгруппы В.

Телятина — отличный источник железа.

- Субпродукты также включаются в рацион дошкольника, как продукты, содержащие в достаточном количестве витамины и минеральные компоненты.

Рыба

Предпочтение отдается морской рыбе нежирных сортов. Рыбные блюда оснащены фосфором и иными полезными минералами.

Овощи и фрукты



Все овощи, а также очень полезны для организма детей, каждый из них несет свою пользу. Эти продукты содержат в максимальном количестве различные витамины и минеральные компоненты.

Самыми полезными фруктами

и овощами для детей являются:

- Зеленые листовые овощи
- Кабачки
- Тыква
- Картофель
- Капуста
- Морковь
- Свекла
- Бобовые культуры
- Груши
- Яблоки
- Виноград
- Слива
- Песики
- Бахчевые культуры
- Цитрусовые
- Ягоды (смородина, клубника, калина, брусника, морошка, малина, земляника, черника).