

Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?

Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости.

Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Характеристика основных компонентов пищи

Белки – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами.

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.

Жиры – это источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета. Источники жиров - масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др.

Углеводы – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Содержатся в свекловичном, тростниковом сахаре, меде, ягодах, фруктах. Они быстро усваиваются в организме и обеспечивают поддержание сахара в крови. Сложные углеводы содержатся в муке, картофеле, овощах в виде крахмала.

Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.

Большое значение в рационе питания имеет вода, так как без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около полутора литров воды.

Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка.

Минеральные вещества делят на две группы в зависимости от содержания в организме: макроэлементы, или минеральные соли (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды, сульфаты и др.) и микроэлементы (железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и др.). Содержание макроэлементов в организме может составлять до 1 кг.

Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов. Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в следующих продуктах:

- кальций и фосфор - в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах, бобовых;
- магний - в различных злаковых (хлеб, крупы, бобовые);
- железо – в печени (свиная и говяжья), овсяной крупе, персиках, яичном желтке, рыбе, яблоках, зелени, изюме.

Витамины - в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов.

Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе

кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются. Поэтому детям следует давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде и обогащать витаминами готовые блюда, добавляя в них сырые соки и зелень.

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. 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
- Персики
- Бахчевые культуры
- Цитрусовые
- Ягоды (смородина, клубника, калина, брусника, морошка, малина, земляника, черника).

Рекомендации родителям по питанию маленьких детей.

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.

- Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.
- Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.
- Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.
- Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню,

дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.
- Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.

Правильное поведение за столом.

- Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться ложкой.
- Пользуясь столовым ножом, держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.
- Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.
- Принимать пищу в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.
- Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.