

Консультация для родителей

«Сбалансированное питание ребенка дошкольника»

Однообразный рацион может привести к сбоям в работе органов и систем, что приведёт к проблемам со здоровьем и развитием.

Основными поставщиками таких важных микроэлементов, как белок и кальций являются молочные продукты. Белок требуется для создания новых клеток в растущем организме, кальций необходим для костей, зубов. Кроме того, в молочных продуктах содержится фосфор, витамины: В1, В2, А, D. Поэтому они обязательно должны присутствовать в ежедневном детском рационе.



Мясо и рыба в рационе являются главным источником животного белка, который необходим детскому организму. В мясе содержится и легкоусвояемое железо, витамины. В меню должно включаться постное мясо отварное или котлеты, тефтели, биточки, приготовленные на пару.

Немало полезных микроэлементов содержится в рыбе. Она является поставщиком белка, йода, ненасыщенных жирных кислот. Рыбные блюда, как и мясные должны быть отварными или приготовленными на пару.

В меню ребенка обязательно должны быть злаковые. Это поставщики витаминов, минералов, клетчатки, которая требуется для нормального пищеварительного процесса, своевременного освобождения кишечника.

В овощах и фруктах содержится большое количество важных минералов, витаминов, микроэлементов, клетчатки. Наибольшую пользу приносят свежие фрукты и овощи. Перед употреблением овощи и фрукты необходимо хорошо вымыть, чтобы исключить **инфекционные заболевания**.

Чрезмерное употребление сладостей приведет к появлению кариеса и может стать причиной лишнего веса. Но это не значит, что нужно полностью отказаться от конфет, тортов, пирожных, но следует соблюдать меру. При выборе сладостей необходимо избегать продуктов, в которых содержатся консерванты, красители, ароматизаторы. По этой же причине не рекомендуются и сладкие газированные напитки. Кроме этого, в них содержится много сахара, фруктовых кислот, нарушающих кислотно-щелочной баланс в полости рта, что приводит к повреждению зубов, а

также газ, который может привести к раздражению желудочно-кишечного тракта.

С раннего детства нужно выработать привычку к **правильному приему пищи**. Для нормальной жизнедеятельности ребенку необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часов.

В рационе детей должны быть горячие и холодные блюда, салаты, фрукты. В качестве завтрака отлично подойдут каши, творог, запеканки. Эти блюда богаты легкоусвояемыми углеводами.

Они необходимы организму для выработки энергии. В обед - горячие первые блюда: супы рыбные, овощные, мясные, борщ, щи. На второе - мясо или рыбу с гарниром. В меню для ужина предпочтение отдается блюдам из овощей, зелени с небольшой порцией рыбы или мяса. В детском рационе предусматривается второй завтрак, во время которого можно употреблять фрукты. Между обедом и ужином должен быть полдник, состоящий из напитков, молочных блюд.

Почему, именно горячую пищу необходимо получать детям? Время пребывания любой пищи в желудке зависит от ее температуры. Если пища теплая, она остается в желудке 2-3 часа и полностью успевает усвоиться. Но если пища холодная, она покидает желудок в несколько раз быстрее, не успев перевариться. Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ, что может привести к переутомлению, снижению работоспособности.

К сожалению, дети, приходящие из дома, часто не приучены к той пище, которую готовят в образовательных организациях и плохо едят не потому, что это не вкусно или плохого качества, а потому, что нет привычки употреблять пищу в тех сочетаниях, которые им предлагают. Например, многие ребята очень плохо едят рыбу, овощное рагу и некоторые другие продукты.

Таким образом, правильное организация питания детей является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, способности к обучению, профилактике заболеваний, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов во все возрастные периоды.

