

Правильное питание детей дошкольного возраста

С самого детства необходимо учить своих детей тому, что из всего многообразия продуктов, нужно выбирать те, которые действительно полезны для здоровья. Питание детей несколько отличается от питания взрослых. Если система питания ребенка выстроена правильно, то ребенок, нормально развивается, как физически, так и психически.

Рекомендуется сделать так, чтобы ежедневное приобщение ребенка к правильному питанию стало для него образом жизни. Активно общаясь с ребенком, подавая ему пример, прививаются хорошие привычки в еде.

За обеденным столом нужно говорить только о хорошем. Обстановка должна помочь ребенку расслабиться, тогда и аппетит будет хорошим, и настроение доброжелательным. Дети могут помочь с сервировкой и украшением блюд. При подаче овощей и фруктов у детей можно спросить о том, какие витамины и микроэлементы в них содержатся, и почему они так полезны. Для того чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать несколько важных правил:

Правило 1.

Питание должно быть разнообразным. Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества. Каждый день в меню ребенка должны быть: фрукты и овощи; мясо и рыба, молоко и молочные продукты; зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья). Недостаточность или переизбыток потребляемой ребенком пищи может неблагоприятно отразиться на деятельности желудочно-кишечного тракта, способствовать нарушению обмена веществ, увеличению избыточной массы тела (даже до ожирения различных степеней) или привести к истощению.

Правило 2.

Питание ребенка должно быть регулярно. Соблюдение режима питания детей имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ. Детям дошкольного возраста рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день через каждые 3 часа в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. В школьном возрасте целесообразно 4-х разовое питание через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона: завтрак – 25%, второй завтрак – 20%, обед – 35%, ужин – 20%. Постарайтесь отказаться от перекуса и приучить ребенка есть только за столом. Если это пока не получается, то предлагайте для перекуса фрукт, сухое печенье, сок – еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.

Правило 3.

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии. Если у ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов. Освободите от них холодильник. Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков. Фрукты детям можно есть без каких-либо ограничений, практически не возможно ими объесться. И они являются очень полезными. При недостатке какого-либо минерального вещества или витамина ребенок сам попросит нужное ему яблоко или даже зелень.

Таким образом, построение правильного питания для детей требует учета особенностей ребенка, знаний некоторых правил и принципов здорового питания.