

Как организовать дома безопасное питание ребенка дошкольного возраста



Развитие детского организма осуществляется стремительно, поэтому питание детей должно в полной мере покрывать ту энергию, которая расходуется на двигательную активность. Но при этом меню ребенка должно быть сбалансированным, так как переизбыток или же употребление не слишком полезных продуктов пользы для здоровья не принесут.

Правильное питание детей 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.

Если ребенок посещает учреждение дошкольного образования, 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 учреждения дошкольного образования.

Какие продукты должны ежедневно входить в меню детей дошкольного возраста: Порция овощей, порция фруктов, 150 грамм мяса или рыбы, углеводы (желательно зерновые, 300-400 гр. любых молочных продуктов, немного животных жиров в виде сливочного масла или сметаны.

Раз в несколько дней в рацион должны входить творог и яйца.

Некоторые предпочитают давать детям витамины из аптеки, для восполнения недостатков питания, что тоже неправильно. Искусственные витамины, какой бы хорошей фирмой-производителем они не выпускались и какого бы не были высокого качества, все равно это набор искусственных соединений, а детям необходимо давать по возможности все натуральное.

Вредные продукты в рационе любого ребенка - это шоколадки и конфеты, торты, пирожные, сдобные булки, мучные продукты. Кондитерские изделия имеют в своем составе огромное количество искусственных жиров, сахара, ароматизаторов. Их чрезмерное употребление приводит не только к лишним килограммам, но и к кариесу.

Столь рекламируемые сейчас жевательные резинки, которые следует жевать после еды, вообще не надо давать детям младших возрастов.

Отдельно следует сказать о легких перекусах между едой - пусть это будет не пакетик сухариков или чипсов, а злаковый хлебец, бутерброд с сыром, какой-нибудь фрукт или йогурт. Этим можно и утолить голод, и будет гораздо лучше для растущего организма в целом.

Если вы даете ребенку молоко, то оно должно быть непременно пастеризовано.

Говоря про питание, необходимое детям, отдельно надо отметить, что блюда, которые вы готовите ребенку, не должны содержать острых приправ и соусов. Вкусовые рецепторы детей еще не так развиты, поэтому сильные вкусовые добавки им пока еще ни к чему. Соль, употребляемая в еду, должна быть поваренная, лучше с повышенным содержанием йода. Однако соль и сахар старайтесь употреблять как можно меньше, некоторые вообще полностью заменяют сахар фруктозой.

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей, необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста отличаться от рациона родителей.

