

Питание дошкольников



К шести годам заметно увеличивается мышечная масса тела ребёнка. Именно в это время организм должен получать достаточное количество витаминов, минеральных веществ, так необходимых для стремительно растущего молодого организма. Все необходимые питательные вещества ребёнок должен получать из продуктов, употребляемых в пищу. Суточная потребность в белках и жирах составляет 65-70 грамм, углеводов-260 грамм. В рационе малыша белки и жиры животного происхождения должны составлять около 65-85 % - в расчёте от общего количества полезных веществ употребляемых в пищу. Не меньшее количество витаминов и микроэлементов требуется для развития нервной системы малыша.

Рацион шестилетнего ребёнка должен быть достаточно разнообразен, но вот соблюдение строгого режима питания в таком возрасте трудно будет добиться. Дети в таком возрасте очень подвижны, постоянно чем-то заняты, играют без отдыха, их трудно приучить кушать вовремя. Вам же, как родителю для себя нужно учесть, что в шестилетнем возрасте кушать ребёнок должен четыре раза в день (в 8-9 ч. – завтракать, 12-13 ч.-обедать, 16-16:30 ч.– небольшой перекус, 18-19 ч. – ужинать).

Количество пищи, употребляемое ребёнком с возрастом, увеличивается. В день ваш ребёнок должен съесть 1600 грамм пищи, один приём насчитывает около 400-500 грамм еды. Энергетическая ценность пищи не должна быть более 1800 килокалорий. Вам придётся научиться считать калории, так как на завтрак ребёнку можно кушать продукты, содержащие в себе не более 25 % калорий, на обед – не более 35 %, в последующие два приёма пищи – не больше 20 %.

Сбалансированное питание дошкольников – это разнообразный рацион питания, в который включены те продукты, которые содержат в себе больше полезных веществ так необходимых для растущего организма, при том нужно учитывать калорийность блюд, здесь количество пищи не имеет никакого значения.

Для укрепления иммунитета ребёнка необходимо употреблять в пищу белки и жиры животного происхождения, источником которых являются: мясо, рыба, кисломолочные продукты, хлеб, куриные яйца, соя, бобовые культуры.

Не редкость, что полезная еда бывает невкусной, в данном случае для улучшения вкусовых качеств блюд можно использовать топленое масло, которое также сделает пищу более питательной. Овощные салаты рекомендуется заправлять растительным маслом или оливковым, также как и при приготовлении различных закусок к основным блюдам, для бутербродов используйте только сливочное масло. Жирные бульоны из говядины, свинины и баранины лучше исключить из рациона питания дошкольника, так как они очень трудно усваиваемые не только для молодого организма.

Минеральные вещества необходимые для роста и развития организма ребёнка такие как: соли фосфора, кальция, меди, магния, железа содержатся в кисломолочных продуктах, крупах, хлебе, яичном желтке, печени, капусте, картофеле и во многих других продуктах.

Восполнить дефицит витаминов помогут свежие овощи, фрукты и ягоды, включите в рацион питания вашего малыша чай с шиповником, дрожжевые напитки.

Чтобы начать правильно питаться, вам необходимо заранее составить рацион питания на неделю вперёд. Только в этом случае блюда на вашем столе не будут повторяться, меню будет достаточно разнообразным. Не меньшее внимание уделяйте оформлению блюд, чтобы привлечь малыша к столу, хороший аппетит вашему ребёнку будет обеспечен. Питание дошкольника должно быть разнообразным, не частите с употреблением в пищу мучных изделий и молока, научитесь чередовать блюда, чтобы избежать повторов. Неправильное питание особенно осенью и летом может привести к дефициту некоторых витаминов в организме малыша, будьте внимательны.