



*Питание детей 3-7 лет  
(дошкольный возраст)*

Все знают, что рациональное питание ребенка это основа его будущего здоровья. Вы наверняка видели, чем затариваются продуктовые корзинки, когда родители с малышами ходят по магазинам. Дети буквально тянут их к полкам со сладостями, чипсами. И что делают родители: покупают, покупают. Они же любят своих деток, ни в чем не отказывают. А утром отводят в детский сад, и даже не интересуются, какое меню, какие продукты заложены в блюда, соблюдаются ли нормативы. Их утверждает Министерство здравоохранения. Именно по нормативам в садах 4-разовое питание с интервалом 3,5-4 часа, а калорийность пищи должна составлять 1970 кал. На завтрак - 25%, обед - 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. А соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4. Меню в детском саду утверждается каждые 10 дней Роспотребнадзором. Родители должны не только интересоваться, чем кормят в детсаду его ребенка, но необходимо знать и придерживаться правил и рекомендаций здорового питания и дома. Может меньше будет у нас в стране больных детей ожирением, всевозможными простудными заболеваниями. Пусть во взрослую жизнь они придут крепкими с хорошими привычками здорового питания.

### **Здоровое питание для детей.**

Итак, дети от 3-х до 7-ми. Что мы о них знаем? Подвижны, впечатлительны, эмоциональны, любознательны. Тратят огромное количество энергии. Где они ее возьмут? Правильно, из питания. Еще нужно учитывать, что в этом возрасте 20 молочных зубов, и пищеварительная система еще не сформировалась окончательно и очень чувствительна и к нарушению режима, и к качеству пищи. В результате могут появиться проблемы и с физическим развитием, и с обучением.

1. Режим 4-разовый, часы приема пищи должны быть одинаковыми, плюс-минус 30 мин.

2. Объем пищи зависит от возраста. 3-летний ребенок имеет объем 350-400 г, 4-летний – 450-500 г. Конечно же, аппетит у всех разный, но не допускайте переедания. Если, наоборот, аппетит плохой, и малыш мало съедает, кормите почаще, например, пусть будет еще один ужин в 20-21 час, или ранний завтрак для тех кто рано встает. Пусть это будет теплое [молоко](#) или кефир с печеньем.

3. Калорийность питания в этом возрасте от 1500 – 1800 кал к 7-ми годам.

4. Продукты должны быть очень разнообразными, как и у взрослого человека. Это обязательно продукты животного происхождения, и растительного. Нельзя детям жирные сорта мяса, гуся или утки, а также приправы: уксус, горчицу, хрен, перец острый.

Очень важны продукты животного происхождения в рационе питания ребенка – молоко и молочные продукты, мясо, мясные субпродукты, рыба, яйца. Это источник легко усваиваемых белков. Без них невозможен рост организма.

В растительных продуктах много углеводов, витаминов, бета-каротина, и др. полезных веществ.

Очень хороши сочетания животной и растительной пищи.

Теперь конкретнее. Следите, чтобы *молочных продуктов* – молока и [кисломолочных](#) – малыш получал не менее 0,5 л в день, в т.ч. и молоко в молочных кашах.

Высокобелковые продукты молочные крайне необходимы. Это творог, сыры, детские творожные сырки. Их можно включать через день.

Во всех молочных продуктах содержится кальций и фосфор. Есть там и легко усваиваемый жир.

Для *мясных блюд* предпочтение надо отдать телятине и говядине, мясо кур и индейки, кролика, печень, язык, нежирная свинина и молодая баранина.

Колбасы тоже допустимы, но лучше использовать докторскую вареную, молочные сосиски. Выбирайте сделанные по Госту, высшего сорта.

Что полезного для маленького человечка в мясе? Это белок, железо, витамины группы В.

Не забывайте, как полезна для Вашего ребенка будет рыба. *Рыбу* можно любую, нежирную – треска, хек, морской окунь, судак. Здесь очень полезный легкоусваиваемый белок.

*Мясные и рыбные блюда* получать ребенок должен ежедневно. Например, мясных блюд 4 или 5, а рыбных 2 или 3.

Разрешается и богатая белком и витаминами А и Д икра черная и красная.

А получает Ваш ребенок рыбий жир? Проконсультируйтесь с врачом и выберите удобную фасовку и дозировку в аптеке. Практически всем детям рекомендуется этот продукт. Там содержатся полиненасыщенные жирные кислоты.

*Яйца.* Что у нас здесь? Витамины А, Д, Е, группы В, минеральные вещества. К сожалению, бывает у детей на них аллергия, но если все нормально, кормите ребенка круто сваренными яйцами, или в виде омлетов с молоком или овощами.

Поговорим о *сливочном масле* – источнике витамина А. Не надо ничего жарить ребенку на сливочном масле. Только на бутерброд или в кашу, пюре.

Про *растительные масла* тоже можно сказать про использование в натуральном виде, в салаты и винегреты, овощные рагу. В подсолнечном, кукурузном, оливковом и соевом маслах много витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот.

*Хлеб* порекомендуем ржаной или [из муки грубого помола](#). Эти сорта помогут хорошо работать кишечнику. Другие изделия, как сушки, сухари тоже можно давать в небольшом количестве.

В *крупях* белков меньше, но много [сложных углеводов](#). Пусть Ваш ребенок с детства приучится к кашам и полюбит их. Готовьте их разные:

молочные и без молока с фруктами. А в качестве круп берите *рис, гречку, овсянку*. Попробуйте перемешать эти крупы и сварить ассорти.

А вот *бобовые* – горох, фасоль, соя – не очень хороши для детского организма. Используйте их *нечасто* и небольшими порциями.

*Сладости*. Ох, уж эти сладости! Сахар и кондитерские изделия нужны детскому организму. Следует помнить, что содержащие шоколад, могут вызвать аллергию, а также возбуждают нервную систему. И не дайте сладкое на ночь. Во рту образуется кислота, вызывающая кариес.

Осталось поговорить о *фруктах и овощах*. Е-же-днев-но! Конечно, по сезону. И в виде салатов, и в виде гарниров к мясным - рыбным блюдам. Причем отдайте предпочтение не блюдам из картофеля в качестве гарнира, а тушеной капусте, зеленому горошку, морковному и свекольному пюре.

И еще очень важно! Белковую пищу давайте ребенку в первой половине дня, после обеда пусть ребенок ест молочную, растительную, углеводную пищу, она лучше усваивается.

