

Здоровое питание дошкольников

Рациональное питание ребенка - это основа его будущего здоровья. Родители должны не только интересоваться, чем кормят его ребенка в детском саду, но также придерживаться правил здорового питания и дома.

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

Молочных продуктов – молока и кисломолочных – дошкольник должен получать не менее 0,5 л в день (в т.ч. и молоко в молочных кашах). Крайне необходимы высокобелковые молочные продукты - это творог, сыры, детские творожные сырки, их можно давать через день.

При приготовлении мясных блюд лучше использовать телятину и говядину, мясо кур, цыпленка и индейки, печень, язык, нежирную свинину и молодую баранину.

Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу. Мясные и рыбные блюда ребенок должен получать ежедневно.

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

В яйцах содержатся витамины А, Д, Е, группы В, минеральные вещества. Полезно приготовить ребенку круто сваренное яйцо, или омлет с овощами.

В крупах белков меньше, но много сложных углеводов. Пусть ваш ребенок с детства приучится к кашам.

Готовьте их разные: молочные и без молока с фруктами, 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 их небольшими порциями.

Сахар и кондитерские изделия также нужно ограничить. Не давайте сладкое на ночь, т.к. во рту образуется кислота, вызывающая кариес.

Фрукты, овощи и соки нужно давать ежедневно! В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, до 250 г фруктов и ягод по сезону. Овощи можно подавать в виде салатов, и в виде гарниров к мясным - рыбным блюдам. Причем, в качестве гарнира отдайте предпочтение не блюдам из картофеля, а тушеной капусте, зеленому горошку, морковному и свекольному пюре.

Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот потребление сладких напитков нужно ограничивать, особенно это касается магазинных напитков.

Если аппетит плохой, и ребенок съедает мало, кормите его почаще. Можно добавить еще один ужин в 20-21 ч. (например, теплое молоко или кефир с печеньем), или ранний завтрак для тех, кто рано встает.

Готовить отдельно здоровое питание для ребенка хлопотно, но ведь можно и для взрослых готовить правильную, здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение отдавать овощами и фруктам. Это будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

Здоровое питание для детей



Тема еды всегда актуальна, поскольку здоровое питание для детей – залог общего здоровья, активности хорошего настроения малыша. Пищевые привычки формируется в детстве, поэтому чрезвычайно важно формировать и прививать нормы здорового питания для детей в семье с самого начала знакомства со взрослой пищей.

Дети рано начинают проявлять интерес ко взрослой еде, поэтому от того, что едят родители, будет зависеть то, как начнется приучение ребенка ко взрослому столу. Безусловно, лучше, если это будет правильная, здоровая пища, а не гастрономия и фастфуд.

Правила здорового питания для детей состоят из многих основополагающих принципов, базовые из которых просты:

- супы без бульонов и зажарок;
- простая еда предпочтительнее тяжелых многокомпонентных блюд;
- способы тепловой обработки – варка, запекание, приготовление на пару;
- отсутствие на столе большого количества хлебобулочных изделий;
- сведение к минимуму употребление сахара;
- исключение вредной еды, такой как магазинные кондитерские изделия, газировка, чипсы и прочая пища, изобилующая красителями и консервантами.

Залог успеха в формировании привычек здорового питания детей дошкольного возраста в том, что эти принципы должны быть едины для всех членов семьи, но зачастую именно с этим возникают сложности.

Если родители ребенка относительно легко перестраивают свой рацион в угоду принципам правильности, то бабушки и дедушки, воспитанные на кардинально других пищевых привычках, часто создают противоречия. Так, ребенку дают то, чем его проще накормить – жареную котлету или сосиску вместо кусочка запеченного без масла мяса или тефтели. Необходимые и полезные продукты для детей заменяются ненужными «вкусностями», что приводит к тому, что через некоторое время ребенок отказывается от нормальной пищи в пользу вредной.





Развивающийся организм ребенка требует здорового питания. Удостоверьтесь, что в рационе вашего ребенка есть эти 5 питательных веществ!

1. Кальций

Кальций – наиболее востребованный минерал в организме. Без кальция невозможен рост костей, крепкая зубная эмаль, нормальный сердечный ритм, свертываемость крови, крепкие мышцы. В попытке восполнить тающие запасы кальция организм будет забирать его из костей. Дети от 4 до 8 лет должны потреблять 800 мг кальция. Большинство детей потребляют недостаточное количество кальция. Причина может быть в том, что дети охотнее пьют сладкие напитки, чем молочные, которые содержат кальций. стакан молока средней жирности содержит от 300 до 500 мг кальция. Кальций присутствует в апельсиновом соке с добавками (проверьте упаковку), соевых продуктах (тофу) и некоторых сухих завтраках. Для усвоения кальция организму требуется витамин D. Он образуется в организме под воздействием солнечных лучей, однако часто детям требуется добавочное количество витамина. Если ваш ребенок потребляет молочные продукты, рыбу и яйца, то дефицита не возникнет.

2. Белок

Попадая в желудок, белок распадается на аминокислоты, которые служат «кирпичиками» для строительства тканей, новых клеток, ферментов и гормонов. У некоторых аминокислот уникальная структура, поэтому организм не может синтезировать их самостоятельно. Такие аминокислоты называются незаменимыми. Ребенку От 4 до 8 лет необходимо потреблять 19 г белка, от 9 до

13 лет должны потреблять 34 г, чтобы расти и развиваться. Обычно с белком у детей проблем не возникает, пока они едят мясо и молочные продукты.

3. Клетчатка

Клетчатка представляет собой сложные углеводы минус калории. Организм не может ее переварить. Однако она играет важную роль в пищеварении, помогая механически проталкивать пищевой ком. Клетчатка снижает риск заболевания диабетом 2 типа и уровень холестерина. Чтобы понять, сколько клетчатки нужно вашему ребенку, прибавьте 5 к его возрасту. Вы получите необходимое число в граммах. Например, 13-летнему понадобится 18 г клетчатки.

Впрочем, здоровое питание для детей не подразумевает постоянное высчитывание граммов. Просто давайте вашему ребенку фрукты, овощи, цельнозерновые продукты и бобовые с белком и железом.

4. Железо

Железо играет критическую роль в кроветворении и развитии мозга. Этот элемент настолько важен для организма, что даже небольшой дефицит железа может привести к негативным последствиям – развитию железодефицитной анемии. Здоровое питание для детей невозможно без продуктов, содержащих железо.

Больше всего железа в мясе и морепродуктах. Шпинат и бобовые также содержат небольшое количество железа. Витамин С улучшает усвоение железа, поэтому если на обед у вас блюдо из продуктов, богатых железом, дайте ребенку апельсин, помидор, болгарский перец, киви или ягоды.

5. Антиоксиданты

Антиоксиданты отвечают за борьбу с опасными веществами, свободными радикалами. Они образуются в небольшом количестве в результате нормального метаболизма. Если мы дышим сигаретным дымом, загрязненным выхлопами городским воздухом или находимся на сильном солнце, то количество свободных радикалов увеличивается. Считается, что они могут повредить ДНК и образовать раковые клетки.

Антиоксиданты невозможно получить из таблеток, поэтому диетологи советуют потреблять их вместе с пищей. Фрукты и овощи яркого цвета, ягоды, брокколи, шпинат, сладкий картофель, морковь содержат достаточное количество антиоксидантов.

Как же должно выглядеть меню ребенка?

Ребенок должен обязательно каждый день получать свежие овощи или свежие фрукты. Продукты, из которых вы готовите еду для ребенка, должны быть качественные. Нельзя использовать подпорченные продукты, даже если они будут проходить тепловую обработку. И не забывайте о том, что малыш должен получать достаточно жидкости в течение всего дня: компот, чай, сок, кисель, морс, молоко, кефир и конечно воду.

Шесть основных питательных веществ

Питательные вещества	Значение в жизнедеятельности организма	Продукты, в которых содержится наибольшее количество вещества
Белки	Необходимы для роста, восстановления и замещения тканей организма	Содержатся в бобовых (бобы, чечевица, горох) и крупах, а также в мясе, рыбе и молочных продуктах
Жиры	Необходимы как запас энергии. Они дают организму больше калорий, чем любые другие вещества	Содержатся в продуктах животного происхождения, в молочных продуктах и яйцах, птице, маргарине, оливковом, кукурузном и подсолнечном масле, в рыбе
Углеводы	Главный источник энергии	Содержатся в злаках, крупах, корнеплодах в виде натуральных Сахаров и крахмала
Клетчатка	Способствует нормальной функции кишечника	Представляет собой остатки растительных продуктов, которые не усваиваются в

		пищеварительном тракте
Минеральные соли	Активно участвуют в процессе обмена веществ, и в процессах нервной системы мышечной ткани. Необходимы при формировании таких структур, как скелет и зубы	Содержатся в яйцах, рыбе, мясе, фруктах и овощах и т. д.
Витамины	Нужны организму для регуляции обмена веществ и образования энергии из углеводов в жиры	Содержатся в сырых овощах и фруктах

ВИТАМИНЫ

A **Ретинол**




морковь, сладкий перец, персики, арбузы, яичный желток

Способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов.

B1 **Тиамин**




капуста, хлеб, морковь, горох, картофель

Стимулирует работу мозга, способствует росту организма, улучшает переваривание пищи, нормализует работу мышц и сердца.

B2 **Рибофлавин**




творог, брокколи, миндаль, яйца, молоко

Уменьшает утомляемость глаз, сохраняет здоровыми кожу, ногти, волосы, нужен для синтеза гормонов.

B6 **Пиридоксин**




помидоры, грецкий орех, картофель, клубника, апельсин

Нужен для нормальной работы центральной нервной системы, поддержания иммунитета, синтеза нуклеиновых кислот, которые препятствуют старению организма.

ВИТАМИНЫ

B₃

Пантотеновая кислота

орехи, яйца, зеленые овощи, мясо

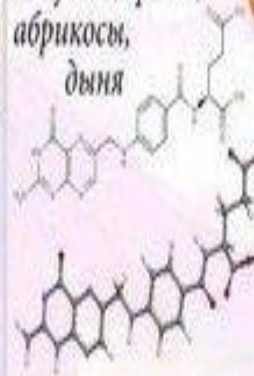


Участвует в обезвреживании алкоголя, необходим для нормального развития центральной нервной системы, поддерживает иммунитет, ускоряет заживление ран.

B₉

Фолиевая кислота

морковь, цветная капуста, грибы, абрикосы, дыня

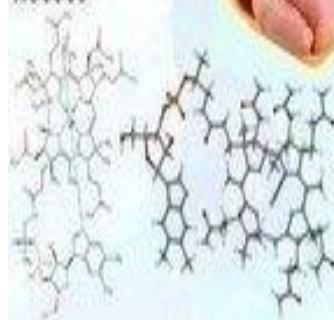


Требуется для нормального белкового обмена, необходим организму для производства новых клеток, обеспечивает здоровый вид коже.

B₁₂

Цианокобаламин

крабы, сардины, мясо, птица, лосось

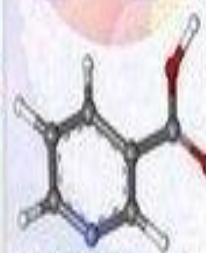


Обеспечивает нормальное кроветворение, играет большую роль в образовании миелиновой оболочки, которая покрывает нервы, необходим для роста, улучшает аппетит.

PP

Никотиновая кислота

хлеб из муки грубого помола, яйца, сыр, картофель, чернослив



Необходим для нормальной работы нервной системы и головного мозга, улучшает пищеварение, способствует поддержанию кожи в здоровом состоянии, участвует в обеспечении нормального зрения.

■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

