

Принципы рационального питания

Один из принципов правильного питания дошкольников - максимальное разнообразие повседневных пищевых рационов, включающих все основные группы продуктов – мясо, рыбу, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар и кондитерские изделия, хлеб, крупы и др., которые обеспечивают малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

- Помните: мясо, рыба, яйца, молоко, кефир, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций; предпочтительнее нежирная говядина или телятина, курица, индейка, но иногда можно использовать нежирную свинину или баранину.
- Значительно менее полезны разные виды колбас. Субпродукты (почки, печень, сердце) служат источником не только полноценного белка, но и железа, витаминов В6, В12 и поэтому также должны присутствовать в рационе питания. Мясо и рыба могут быть приготовлены в виде самых разнообразных блюд – котлет, тефтелей, фрикаделек, гуляша, антрекотов, в зависимости от индивидуальных вкусов дошкольников.
- Наряду с молоком ежедневно давайте детям 150-200 мл кефира, йогурта, ряженки или других кисломолочных напитков, способствующих нормальному пищеварению, а также сыр, творог, сметану. Молоко и молочные продукты – источник белка, один из основных поставщиков легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани, - витамин В2.
- Старайтесь широко применять в питании дошкольника овощи, фрукты и плодовоовощные соки. Фрукты и овощи, особенно свежие, - важнейший источник аскорбиновой кислоты, которой очень богаты черная смородина, зеленый перец, шиповник. Много ее в цветной капусте, укропе, петрушке и клубнике. Фрукты, овощи и плодовоовощные соки – важнейший пищевой источник калия.
- Включайте в детское питание хлеб (черный и белый), крупы, особенно гречневую и овсяную, макаронные изделия, обеспечивающие ребенка крахмалом, растительными волокнами, витаминами Е, В, В2, РР, магнием и др.
- Следите за тем, чтобы в ежедневных рационах питания содержались жиры в виде сливочного масла (30-40 г), сметаны (5-10 г), растительных масел – подсолнечного, кукурузного (8-10 г).
- Старайтесь, чтобы наряду с правильным подбором продуктов готовые блюда были вкусными, ароматными, красиво оформлены, что повышает аппетит ребенка.
- Обязательно соблюдайте режим детского питания.

Ребенок должен получать не менее четырех приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин.

Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память.

Чрезмерно частый прием пищи уменьшает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Дети, находящиеся в детском саду (9-10 часов), получают 3-разовое питание, которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80%.