



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ!

**Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?**

***Правильное питание – это здоровое питание!***

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

- Во-первых, **полноценным**, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.
- Во-вторых, **разнообразным**, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.
- В-третьих, **доброкачественным** – не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.
- В-четвертых, **достаточным по объему и калорийности**, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и

развития организма.

## Организация питания, рацион, режим и примерное меню



В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов.

- **Из мяса** предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку.
- **Рекомендуемые сорта рыбы:** треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта.
- **Молоко и молочные продукты** занимают особое место в детском питании.
- **Фрукты, овощи, плодоовощные соки.**
- **Хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры.**

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи.

Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.

**Не рекомендуются:** копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников. В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

## Рекомендации родителям по питанию маленьких детей

Правильное питание дошкольника 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.
- Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему

составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

- **Если Ваш ребенок посещает детский сад**, 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 детского сада.

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его **правильному поведению за столом.**

- **Ребенок должен сидеть прямо**, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться ложкой.
- **Пользуясь столовым ножом**, держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.
- **Необходимо**, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.
- **Принимать пищу в спокойном состоянии** (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.
- **Не следует давать** малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.
- **Малыш должен знать**, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.



**Помните!**

**Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет примере взрослых.**

# КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

## ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

**Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!**

**МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕХ – ПЯТИ ЛЕТ НЕ ИМЕЕТ ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ ОТЛИЧИЙ ОТ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ. МЕНЯЮТСЯ НОРМА СУТОЧНОГО НАБОРА ПРОДУКТОВ, ОБЪЕМ БЛЮД, ТЕХНОЛОГИЯ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.**

- Дневной объем пищи для детей 3 – 5 лет увеличивается до 1700 г. В этом возрасте допускается следующий объем блюд: супы, борщи – 150 – 200 г, порционные мясные и рыбные блюда – 70 г, гарниры к ним – 100 г, салаты из овощей – 50 г, каши и овощные блюда – 200 г, чай, какао – 150 мл, свежие фрукты, ягоды – 100 – 150 г, молоко – 500 мл, включая кисломолочные продукты (200 мл), хлеб ржаной – 50 г, хлеб пшеничный – 100 г.
- После 3 лет детям можно давать почти все пищевые продукты (исключение составляют острые приправы).
- За счет расширения кулинарных приемов в рационе ребенка четвертого – пятого года жизни появляются голубцы, овощное рагу, жаренные и фаршированные кабачки, фаршированные перцы и помидоры, блюда национальной белорусской кухни: картофельные оладьи, картофельные клецки с мясом. Можно приготовить ребенку бефстроганов, тушеную говядину и птицу, дать крестьянскую колбасу, заливное мясо, жареную рыбу.
- В питании детей после 3 лет вязкие полужидкие каши заменяют рассыпчатыми.
- Чай должен состоять на 2/3 из молока. Это же относится и к какао, которое можно включать в меню не чаще 1 – 2 раз в неделю.
- Норма яиц для детей дошкольного возраста – 1/2 яйца в день; оно должно быть только диетическим, и варить его нужно вкрутую.

**ТЕМПЕРАТУРА ГОРЯЧИХ БЛЮД ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ ВЫШЕ 60 °С, ХОЛОДНЫХ – НЕ НИЖЕ 10 °С.**

**ОЧЕНЬ ВАЖНО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УБЕДИТЬ РЕБЕНКА, ЧТО ЕСТЬ МОЖНО И НУЖНО ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ХОДУ И ГДЕ ПРИДЕТСЯ.**



ВСЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОРИЕНТИРОВОЧНЫМИ. ПИЩЕВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.



**НАБОР БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ШЕСТИ – СЕМИ ЛЕТ РАСШИРЯЕТСЯ.**

**ОБЪЕМ СУТОЧНОГО РАЦИОНА В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 1800 – 1900 г ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ ДО 250 г ПЕРВОГО БЛЮДА, ДО 80 г ПОРЦИОННОГО МЯСНОГО ИЛИ РЫБНОГО БЛЮДА, ДО 100 г ГАРНИРА, КАША ИЛИ ОВОЩНОГО ПЮРЕ – ДО 250 г.**

- Детям уже можно давать колбасную и фаршированную рыбу, ветчину, колбасу, заливное мясо.
- Для повышения вкусовых свойств блюд детского питания кроме употреблявшейся ранее листовой зелени можно изредка использовать в малых количествах перец, горчицу, майонез в смеси со сметаной.

**НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ ДЕТЯМ НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕ, КРЕПКИЙ ЧАЙ.**

- Конфеты, сладкие газированные напитки, мороженое изредка можно давать ребенку этого возраста. Но только делать это нужно не на ходу и не в перерывах между едой. Лучше всего предложить сладости в качестве десерта на обед.

**ШОКОЛАД, ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ С ШОКОЛАДОМ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ, ТАК КАК ОНИ ИЗЛИШНЕ ВОЗБУЖДАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА, ЧАСТО ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ВЫСЫПАНИЙ.**

**НОРМА ХЛЕБА НА ДЕНЬ ТОЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ: ЧЕРНОГО – 60 г, БЕЛОГО – 110 г.**

Блюда детского питания не рекомендуется заблаговременно готовить и впоследствии разогревать.



**СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6 – 7 ЛЕТ:**

| ПРОДУКТЫ                           | Масса (г, мл) |
|------------------------------------|---------------|
| Хлеб пшеничный                     | 110           |
| Хлеб ржаной                        | 60            |
| Мука                               | 25            |
| Мука картофельная                  | 3             |
| Крупа, макаронные изделия, бобовые | 45            |
| Картофель                          | 220           |
| Овощи                              | 250           |
| Фрукты свежие                      | 150           |
| Сахар                              | 55            |
| Фрукты сухие                       | 15            |
| Мясо                               | 100           |
| Рыба                               | 50            |
| Яйцо                               | 1/2           |
| Масло сливочное                    | 25            |
| Масло растительное                 | 10            |
| Творог                             | 50            |
| Молоко                             | 500           |
| Сметана, сливки                    | 15            |
| Сыр                                | 5             |
| Кондитерские изделия               | 10            |

# В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



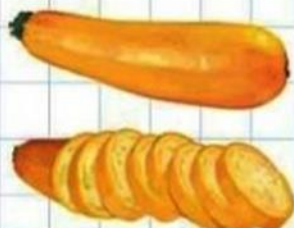
## Витамин D (кальциферол)

– в печени рыб, рыбьем жире, икре, яйцах, печени и сливочном масле. У здоровых детей большая часть его может образовываться в коже под воздействием солнечного света. Регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для нормального образования и состояния костей, зубов.



## Витамин E (токоферол)

– в масле зародышей пшеницы, орехах и растительных маслах; меньше – в крупах и хлебе. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.



## Витамин K

– в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, растительных маслах. Регулирует свертываемость крови, участвует в обмене веществ костной ткани, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и мышц.



## Витамин P (биофлавоноиды)

– в овощах, фруктах и ягодах. Повышает прочность капилляров, уменьшает их проницаемость, стимулирует тканевое дыхание, деятельность эндокринных желез