

Режим питания у детей дошкольного возраста

Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

- Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.
- Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).
- Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.
- Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

Чтобы обеспечить разнообразие блюд и правильное их чередование, меню желательно составлять сразу на несколько дней вперед, еще лучше - на целую неделю. Если молоко и молочные продукты должны входить в рацион питания ребёнка ежедневно, то на завтрак, обед и ужин первые и вторые блюда желательно повторять не чаще, чем через 2-3 дня. Это также позволяет поддержать у дошкольника хороший аппетит. Следует избегать одностороннего питания - преимущественно мучного и молочного: у ребенка может возникнуть витаминная недостаточность даже в летне-осенний период.



Ежедневный рацион ребёнка

День недели	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Каша гречневая с молоком Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат Щи со сметаной Тефтели с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб	Кефир Печенье Яблоко	Морковно-яблочная запеканка Чай с молоком Хлеб
Вторник	Сельдь с рубленым яйцом Пюре картофельное Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп овощной Жаркое по-домашнему Кисель из яблок Хлеб	Молоко Сухарики Яблоко	Творожная запеканка Чай с молоком Хлеб
Среда	Каша рисовая молочная Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат свекольно-яблочный Суп крестьянский Котлета мясная Пюре картофельное Кисель молочный	Йогурт Печенье Яблоко	Омлет Капуста тушеная Чай Хлеб
Четверг	Макароны с тертым сыром Кофейный	Салат из зеленого горошка	Чай Ватрушка с творогом	Рагу овощное Яйцо вареное Молоко

	напиток с молоком Хлеб с маслом	Свекольник Гуляш с гречневой кашей Компот из сухофруктов	Яблоко	Хлеб
Пятница	Каша геркулесовая молочная Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Салат морковно- яблочный Борщ со сметаной Биточки рыбные Картофель отварной Кисель	Ряженка Печенье Фрукты	Сырники творожные со сметаной Чай с молоком Хлеб
Суббота	Вареники ленивые со сметаной Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Салат капустно- яблочный Рассольник Плов Кисель из фруктов	Кефир Сухарики Фрукты	Оладьи (блинчики) с вареньем Молоко
Воскресенье	Рыба по- польски Картофель отварной Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови Куриный бульон с гренками Курица отварная с рисом и тушеной свеклой Отвар шиповника Хлеб	Молоко Булочка домашняя Яблоко	Запеканка овощная Чай с молоком Хлеб

Здоровое питание и детский сад

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают четыре раза в день необходимое по возрасту питание. Поэтому домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому дома важно дать малышу дома 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, используя наши рекомендации.

