Как организовать питание дошкольника

**Часто родители жалуются на то, что ребенок отказывается от еды и они вынуждены идти у него на поводу, но и здесь можно найти выход. Не стоит ожидать, что ребенок будет с удовольствием есть полезную капусту брокколи, когда у папы в тарелке магазинные пельмени или картофель фри. Придется выбирать: или полезные продукты будут в тарелках у всех, или здоровое питание дошкольников останется лишь в мечтах. Не страшно, если первое время малыш будет отказываться от тех же овощей, важно лишь не пытаться заменить их булками или полуфабрикатами из опасения, что он останется голодным. Ни одно живое существо, будучи в здравом уме и не имея проблем со здоровьем, не заморило себя голодом!**

**Вполне возможно, что предлагаемое блюдо действительно ему категорически не нравится, но посредством экспериментов всегда можно найти компромисс. Не ест капусту – готовьте из нее оладьи, не нравится творог – пусть на тарелке окажется творожная запеканка как в садике. Нужно лишь проявить немного терпения и подобрать такое меню, при котором питание дошкольников будет наиболее здоровым.**

**От чего лучше отказаться дошкольнику**

**Это известно практически всем, но на всякий случай напоминаем, что в детском возрасте не слишком полезны копченые колбасы, консервированные продукты, слишком жирное и острое. Не следует злоупотреблять и сладким, оно не только вредит зубам, но и способствует набору лишнего веса. Это касается не только конфет, но и жидкостей, поэтому и соки следует давать дозировано. У детей шестилетнего возраста наблюдается стремительное увеличение мышечной массы тела. Чтобы удовлетворить эту потребность, ребенку в сутки необходимо получать с продуктами питания 65 — 70 г белков, столько же жиров и 260 г углеводов. Белки и жиры животного происхождения должны составлять соответственно не менее 65 и 85 % общего количества полученных питательных веществ. Усиленно развивающаяся нервная система также требует достаточного количества витаминов и микроэлементов. Не так-то просто шестилетним детям соблюдать строгий режим питания. Они все время чем-то заняты: участвуют в подвижных играх, долгое время могут, не уставая, гулять во дворе - попробуй-ка, зазови такого непоседу домой пообедать или поужинать! Но все-таки постарайтесь кормить ребенка четыре раза в день приблизительно в одно и то же время (в 8-9 часов - завтрак, 12-13 -обед, 16-16.30 - полдник и в 18-19 - ужин). Объемы пищи с возрастом меняются. Теперь малышу необходимо съедать за день 1600 г, а за один прием - 400 - 500 г пищи. При этом общая энергетическая ценность продуктов питания не должна превышать 1800 ккал. Распределите потребление калорий таким образом: завтрак — 25 %, обед — 35, полдник и ужин — по 20 %.**

**У детей шестилетнего возраста наблюдается стремительное увеличение мышечной массы тела. Чтобы удовлетворить эту потребность, ребенку в сутки необходимо получать с продуктами питания 65 — 70 г белков, столько же жиров и 260 г углеводов. Белки и жиры животного происхождения должны составлять соответственно не менее 65 и 85 % общего количества полученных питательных веществ. Усиленно развивающаяся нервная система также требует достаточного количества витаминов и микроэлементов.**

**Поэтому рациональное питание дошкольников - это, прежде всего, сбалансированное соотношение питательных веществ, при котором главным является не количество, а калорийность блюд, их разнообразие и привлекательный внешний вид.**

**Белки как растительного, так и животного происхождения способствуют укреплению иммунной системы растущего организма. Источником полноценных белков являются мясные, рыбные, молочные продукты, яйца, хлеб, фасоль, горох, соя. Повысить питательность и вкусовые качества блюд можно с помощью топленого масла, маргарина. Для заправки салатов и приготовления различных закусок лучше использовать растительное масло, для бутербродов – сливочное. Говяжий, свиной, бараний жиры (смалец) нельзя включать в рацион питания дошкольника, поскольку они плохо усваиваются растущим организмом.**
**Основными источниками минеральных солей кальция, фосфора, меди, магния, железа являются молоко и молочные продукты, хлеб, крупы, яичный желток, печень, мозг, постная говядина, картофель, капуста, салат, яблоки, горох, соя.**
**Пополнить запас витаминов можно не только с помощью овощей, фруктов и ягод, но и настоя шиповника, дрожжевых напитков или же поливитаминных препаратов. 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 ребенка ежедневно, то на завтрак, обед и ужин первые и вторые блюда нужно повторять не чаще, чем через неделю. Так вы сможете обеспечить необходимое разнообразие блюд и поддержать у дошкольника хороший аппетит. Избегайте одностороннего питания -преимущественно мучного и молочного, вследствие которого у ребенка может возникнуть витаминная недостаточность даже в летне-осенний период.**
**Ориентировочно в сутки ребенок должен получать следующие продукты: молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) - 600 мл, в том числе и кисломолочные продукты (например кефир, йогурт), творог -50 г, сметана — 25 г, твердый сыр - 15 г, масло сливочное - 25 - 30 г (в каши и на бутерброды), обязательно растительное масло - 10 г (лучше в салаты, винегреты), мясо — 130 г, рыба - 110 - 120 г, яйцо - 1/2-1 шт., сахар (с учетом кондитерских изделий) - не больше 60 г, пшеничный хлеб — 110 г, ржаной хлеб — 60 г, крупы - 60 г, столько же макаронных изделий, картофель - 150 г, различные овощи -250 г, фрукты и ягоды - 200 г.**
**В течение суток не предлагайте блюда из близких по составу продуктов: мучных и крупяных, мясных и рыбных. Так как богатые белками и жирами продукты (мясо, рыба, яйца, творог) дольше задерживаются в желудке, что требует большей выработки пищеварительных соков, предлагайте их малышу в первой половине дня.**
**Полдник и ужин должен быть легким. Пусть это будут овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда. Но если у ребенка снижен аппетит, можно увеличить во время ужина не количество конкретного блюда, а его калорийность: пусть ужин будет более плотным, чем обед. Благодаря этому вы поможете развивающемуся организму справиться с возрастающими энергозатратами.**

**На завтрак дайте ребенку горячий напиток (кипяченое молоко, чай), которому предшествует любое горячее калорийное блюдо (сосиски, яичница, омлет), не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление.**

**Во время обеда обязательно накормите ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка, что способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.**

**Как и в раннем возрасте, детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Эти продукты богаты углеводами, клетчаткой, витаминами, микроэлементами, улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров. Дошкольник может потреблять их сырыми или в виде приготовленных на их основе блюд. Салаты лучше предложить перед первыми и вторыми блюдами, так как они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков и улучшают аппетит. Будет просто превосходно, если вы дадите салат и на завтрак, и на обед, и на ужин (пусть даже понемногу). Свежие фрукты идеально подходят для полдника. Не давайте их только в промежутках между едой (в первую очередь сладкие).**

**Хочется обратить ваше внимание на использование желтка в питании дошкольников. В желтке содержится много ретинола, эргокальциферола, фосфора, кальция, железа. Его можно предложить ребенку и как самостоятельное блюдо, и в протертом виде как добавку к кашам, овощным пюре. Питаться яйцами малыш шестилетнего возраста может 4-5 раз в неделю, но не больше одного раза в день, В сыром виде давать яйца не следует, поскольку существует вероятность заражения токсоплазмозом.**

**У шестилетнего ребенка электролитный обмен еще неустойчив, поэтому излишнее поступление воды в его организм может создать дополнительную нагрузку на сердце и почки. Суточная потребность дошкольника в воде составляет в среднем 60 мл на 1 кг веса. Некоторые дети в жаркие летние дни очень много пьют. Но чтобы утолить жажду, не обязательно употреблять много жидкости. Научите малыша пить понемногу и маленькими глоточками.**

**Можно просто ограничиться полосканием рта холодной водой. Пищу дошкольникам уже не нужно готовить на пару и сильно измельчать. Можете готовить жареные блюда, хотя особенно увлекаться этим не следует, так как в них содержится много экстрактивных веществ. Лучше всего тушите и запекайте блюда в духовом шкафу.**

**Не рекомендуются перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положите в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и высокими фитонцидными свойствами (способностью сдерживать рост болезнетворных микробов). Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.**

**Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают четыре раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого “организованного” ребенка 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, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада, используя наши рекомендации.**

**Продолжайте учить ребенка правильному поведению за столом. Следите, чтобы он сидел прямо, не опирался во время еды локтями на стол, не расставлял их широко в стороны. Он должен уметь правильно пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью.**

**Ребенок должен помнить, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель - как лопаточку.**

**Пользуясь столовым ножом, ребенок должен держать его в правой руке, а вилку - в левой. Приучите его не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий. Такой порядок предотвращает быстрое охлаждение плотной пищи и позволяет сохранить привлекательный внешний вид блюда.**

**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 процессc, а аппетит не улучшают вовсе.**

**Не разрешайте ребенку во время еды играть с посудой, размахивать руками, громко разговаривать, смеяться, отвлекаться, поднимать еду с пола или брать ее руками (кроме особо оговоренных этикетом случаев).**

**Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!). Избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.**

**Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с вашего разрешения (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить вас, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.**

**Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки.**

**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 ребенка 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.**

**Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать следующие продукты:**

**молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты - 600 мл,**
**творог - 50 г,**
**сметана - 10 г,**
**твердый сыр - 10 г,**
**масло сливочное - 20 - 30 г (в каши и на бутерброды),**
**обязательно растительное масло - 10 г (лучше в салаты, винегреты),**
**мясо - 120-140 г,**
**рыба - 80-100 г,**
**яйцо - 1/2-1 шт.,**
**сахар (с учетом кондитерских изделий) - 60-70 г,**
**пшеничный хлеб - 80-100 г,**
**ржаной хлеб - 40-60 г,**
**крупы, макаронные изделия - 60 г,**
**картофель - 150-200 г,**
**различные овощи -300 г,**
**фрукты и ягоды - 200 г.**

**Полдник и ужин должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда. Но если у ребенка снижен аппетит, можно увеличить во время ужина не количество конкретного блюда, а его калорийность: пусть ужин будет более плотным, чем обед. Таким образом можно помочь развивающемуся организму справиться с возрастающими энергозатратами.**

**На завтрак хорош горячий напиток (кипяченое молоко, чай), которому предшествует любое горячее блюдо (например, омлет), не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление.**

**Во время обеда обязательно накормить ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.**

**Детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Дошкольник может потреблять их сырыми или в виде приготовленных на их основе блюд. Салаты лучше предложить перед первыми и вторыми блюдами, так как они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков и улучшают аппетит. Если вы дадите салат и на завтрак, и на обед, и на ужин (пусть даже понемногу), будет особенно хорошо. Свежие фрукты идеально подходят для полдника. А вот в промежутках между едой их лучше ребенку не предлагать, особенно сладкие.**

**Яйца полезены для дошколят. Ведь в них содержится много витаминов A и D, фосфора, кальция, железа. В сыром виде давать яйца не следует, поскольку существует вероятность заражения сальмонеллезом.**

**У шестилетнего ребенка электролитный обмен еще неустойчив, поэтому излишнее поступление воды в его организм может создать дополнительную нагрузку на сердце и почки. Суточная потребность дошкольника в воде составляет в среднем 60 мл на 1 кг веса. Некоторые дети в жаркие летние дни очень много пьют. Но чтобы утолить жажду, не обязательно употреблять много жидкости. Важно научить малыша пить понемногу и маленькими глоточками. Можно просто ограничиться полосканием рта холодной водой.**

**Пищу дошкольникам уже не нужно готовить на пару и сильно измельчать. Можно готовить жареные блюда, хотя особенно увлекаться этим не следует, так как есть с опасность возникновения при обжаривании продуктов окисления жиров, которые раздражают слизистые, вызывают изжогу и боль в животе. Поэтому лучше всего тушить и запекать блюда в духовом шкафу.**

**Не рекомендуется!**

**Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.**

**Когда малыш лишь появляется на свет и начинает знакомиться с новыми вкусами, родители уделяют его питанию огромное внимание, но чем взрослее становится малыш, тем чаще на столе появляются не слишком полезные продукты. Организовать правильное питание дошкольников нелегко, ведь отказать малышу в покупке очередной конфеты или сдобной булочки удается не всегда.**