Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №103» г. Перми

Автор статьи

воспитатель

Волкова Анна Леонидовна

**Как организовать питание дома**

Развитие детского организма осуществляется стремительно, поэтому питание детей должно в полной мере покрывать ту энергию, которая расходуется на двигательную активность. Но при этом меню ребенка должно быть сбалансированным, так как переедание или же употребление не слишком полезных продуктов пользы для здоровья не принесут.

Правильное питание целиком и полностью зависит от родителей. Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

Не желательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить продукты на пару или запекать.

Ежедневное меню детей не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо. Если ребенок посещает дошкольное учреждение, 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 не получил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок не будет завтракать в группе. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню учреждения дошкольного образования.

***Какие продукты должны ежедневно входить в меню детей дошкольного возраста:***

Овощи, фрукты, мясо или рыба, злаки, молочные продукты, немного сливочного масла или сметаны. 1 раз в несколько дней в рацион должны входить творог и яйца.

Организм ребенка растет, и только белок является строительным материалом. Источником легкоусваиваемого белка является мясо – телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять не жирную – судак, хек, минтай, горбушу, треску. Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов – кефир, ряженка, йогурт, творог не более 5% жирности, молоко. Ежедневно нужно кормить ребенка овощами, фруктами и соками. Витамины ваш ребенок может получить только из свежих овощей и фруктов. Соки тоже нужно давать каждый день. Хлеб выбирайте из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка и если пища не успеет перевариться до сна, то можно получить не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Твердый сыр, сметану, яйца и рыбу желательно использовать 1 раз в 2 дня. Чистую питьевую воду ребенок может пить сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно ограничивать. В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

***Нежелательные продукты в рационе детей дошкольного возраста:***

Копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса; специи - перец, горчица и другие острые приправы; любые газированные напитки.

Режим питания так же важен для ребенка как и режим дня. В день детей нужно кормить не менее 4 раз, причем трижды обязательно включать в меню горячее блюдо. Перерывы между приемами пищи больше 4 часов могут привести даже к снижению памяти и работоспособности, в то время как частые перекусы портят аппетит и ухудшают усвояемость пищевых веществ.

