

## *Семь принципов правильного питания дошкольников*

После года дети готовы приобщаться к «взрослому столу». Но введение малышей в мир взрослых блюд должно проходить постепенно. У детей еще недостаточно развита функция пищеварительной системы, она будет готова в полной мере расщеплять и переварить все компоненты пищи (жиры, белки и углеводы) только к 5-6 годам. Поэтому у детей дошкольного возраста отсутствие качественного, полноценного, правильного, сбалансированного питания особо чревато различными хроническими заболеваниями.



Итак, здоровье детей в первую очередь зависит от правильности питания:

**1. Кормление разнообразной и сбалансированной пищей.** Растущему детскому организму необходимы белки (источники строительных материалов), углеводы (источники энергии) и жиры (дополнительные источники углеводов, строительного материала, а также способствующие усвоению некоторых важных витаминов) и непосредственно витамины.

Каждый продукт содержит определенный набор питательных веществ: в определенном соотношении белки/углеводы, витамины, минералы и микроэлементы. Чем разнообразнее питание ребенка, тем больше биологически активных веществ поступает в организм ребенка. В то же время нельзя злоупотреблять одним и тем же видом продукта. Оптимальным можно назвать рацион, который обеспечивает организм всем необходимым, то есть в нем присутствуют фрукты, овощи, нежирное мясо и рыба, молочные и кисломолочные продукты, бобовые, злаки, яйца, орехи, семена, мед. Потребление сахара и мучных изделий лучше свести к минимуму.



**2. Умеренное питание** в пределах разумного позволяет организму быстро и полноценно справляться с «обработкой» поступающей еды. Постоянное переедание приводит к накоплению жировой массы, снижает работу иммунной системы, вызывает усталость, сбои в функционировании организма и ведет ко многим болезням. Недоедание приводит к истощению, расстройствам здоровья, нервным срывам.

**3. Соблюдение режима питания** настраивает организм ребенка на выработку необходимых для пищеварения ферментов к определенным часам, тем самым помогая работе желудочно-кишечного тракта. Систематическое питание улучшает переваривание и усваивание полезных веществ и витаминов.

Принимать пищу желательно в постоянно-отведенное для этого время с возможностью небольших отклонений в 15-30 минут или исходя из обстоятельств (ребенок болеет; в этот день будет спортивная тренировка; летнее время, когда ребенок много гуляет или зимнее, когда дети в основном ведут малоподвижный образ жизни).

Дети старше трех лет питаются 4 раза в день. Однако для детей 1-3 лет допускается и пятое (вечернее или ночное) кормление.



8.30 – завтрак

12.30 – обед

16.00 – полдник

19.00 – ужин

Между завтраком, обедом и ужином по желанию ребенка возможен небольшой перекус сырыми фруктами или овощами.

**4. Приготовление пищи** непосредственно перед едой из свежих продуктов. При длительном хранении продукты портятся, в них снижается содержание ценных веществ. Когда мы повторно разогреваем пищу, в ней значительно теряются полезные вещества и появляются токсичные нитриты, которые способны вызвать отравление детского организма.

Чтобы сохранить в пище минеральные вещества и витамины, старайтесь готовить блюда на пару, или, по крайней мере, отваривайте их в воде, тушите или запекайте. Причем чем меньше длится тепловая обработка овощей и фруктов, тем лучше. Нельзя давать детям жареные блюда, пряности и специи, которые раздражают слизистую желудка и плохо усваиваются, что приводит к коликам, гастритам, язвам, заболеваниям печени и почек.

Сейчас нам предлагается к употреблению большое количество рафинированных продуктов, т.е. специально обработанных с целью повышения их привлекательности (белоснежная мука, прозрачное растительное масло без запаха, шлифованный рис). В процессе рафинирования продукты теряют витамины и минералы, а также вспомогательные вещества, помогающие их переваривать и усваивать. В результате бездумного рафинирования пищи - продукты становятся неполноценными, т.к. не могут быть полностью усвоены организмом.

**5. Изменения в питании в соответствии сезоном.** Покупать фрукты и овощи лучше всего в сезон их созревания в вашей местности. Это будет и дешевле и полезнее. Подлежащие длительной транспортировке продукты из других стран обрабатываются специальными веществами и теряют большую часть своих полезных свойств. Летом и осенью необходимо увеличивать количество растительной пищи, используя все сезонные фрукты, ягоды, овощи и зелень в натуральном виде. Зимой в рацион питания больше добавляйте продуктов, богатых белками и жирам. В зимнее время можно использовать замороженную продукцию, богатую витаминами и питательными веществами. Весной не следует давать ранние тепличные овощи, которые, как правило, содержат значительно повышенные дозы нитратов и нитритов.

**6. Обеспечьте ребенку удовольствие от еды** – нельзя заставлять ребенка, если он категорически отказывается есть. Пригласите ребенка к столу попозже, когда он действительно проголодается.

- Но можно попробовать ненавязчиво уговаривать ребенка и привлекать его к еде:
- перед едой дайте малышу кусочек яблока, который поспособствует возбуждению аппетита;
- аппетит улучшают [прогулки на свежем воздухе](#), занятия спортом, [подвижные игры](#);
- красиво накройте на стол, аппетитно оформите тарелки с едой;
- положите ребенку в тарелку немного еды, чтобы он мог справиться с кушаньем, а главное увидеть результат – пустую тарелку;
- не используйте слишком холодные или горячие блюда, еда должна быть теплой;
- пригласите к столу всю семью;
- предложите съесть ложечку за маму, за папу, за зайку;
- попросите спасти котенка, который спрятан на дне тарелки (нарисован на тарелке);
- не включайте телевизор во время еды, превращая трапезу в развлечение.
- попробуйте вместе с ребенком пофантазировать и приготовить полезные и забавные блюда. Вот как можно «обыграть» обыкновенное яйцо:



**7. Соблюдение питьевого режима.** Вода – это не продукт питания, но она является очень важной частью нашего рациона. У детей, в связи с их высокой подвижностью, потеря воды весьма ощутима. Поэтому они должны пить столько, сколько им хочется. Главное, чтобы это не были только сладкие компоты или покупные соки, которые угнетают аппетит. Лучше давать пить простую воду, «минералку» без газа, компоты из сухофруктов без сахара, морсы, детские чаи, на основе целебных трав и ягод.

Во время и сразу после еды пить не следует, особенно много (больше стакана)! Дело в том, что выпитая жидкость разбавляет слюну и желудочный сок, снижает концентрацию пищеварительных ферментов, что затрудняет пищеварение. Пить рекомендуется за полчаса до еды или через час после еды. Но если ребенок ест сухую пищу, с трудом ее проглатывает, то можно по немного запивать водой.



По материалам статьи Дарьи Колдиной

Сайт: [shkola7gnomov.ru](http://shkola7gnomov.ru)