

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКА: ПОЛЕЗНЫЕ

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



1. Ребенку дошкольного возраста необходимо сбалансированное пятиразовое питание, которое включает:
 - Завтрак (8.00-9.00)
 - 250 г основного блюда (каша, омлет или блюдо из творога) + бутерброд со сливочным маслом и сыром и 200 мл чая.
 - Обед (12.00-13.00)
 - 50 г салата из свежих овощей + 200-250 мл супа + 60-100 г мяса или рыбы с 120-150 г гарнира (овощи, каша, макаронные изделия) + хлеб и 150 мл компота (морса или сока).
 - Полдник (15.00-16.00)
 - 25-60 г выпечки (печенье или булочка) + фрукт + 200 мл молока, кефира, йогурта или киселя.
 - Ужин (около 19.00, но не позднее, чем за 2 часа до сна)
 - 50 г салата + 200 г мяса с гарниром из крупы или овощей + хлеб и 150 мл чая (компота, морса или сока).

- Перед сном - кефир (молоко или йогурт).
2. При посещении детского сада рекомендуем четко определить, где завтракает ребенок - дома или в саду.
 3. Между основными приемами пищи исключить перекусы и употребление сладких напитков. Но, если ребенок завтракает с 7.00 до 7.30, то через 2,5 часа возможен легкий «второй завтрак», например сырник, фрукт или напиток.
 4. Важно помнить о питьевом режиме - 1,5 л чистой питьевой воды в день (из расчета 60 мл жидкости на каждый килограмм веса ребенка). Кроме воды в рационе могут быть свежие соки, некрепкий чай, компоты, кисели, цикорий (заменитель кофе), кисломолочные напитки, молоко.
 5. Комбинировать блюда, чтобы один вид продуктов не повторялся в течение дня. Например, если на завтрак была каша, то в обед на гарнир лучше приготовить овощи.
 6. Оптимально составлять меню на неделю, так как некоторые продукты можно употреблять только 2-3 раза в неделю (рыба, творог, куриные яйца).
 7. Нельзя: грибы в любом виде, жирные сорта мяса, утки, гуси и их яйца, консервы, острые соусы, кофе, соки и напитки из концентратов, майонез, паштеты, сухие (сублимированные) блюда, мясное и рыбное заливное, продукты, содержащие ароматизаторы и красители искусственного происхождения (чипсы, жевательная резинка, газировка, напитки с подсластителями и вкусовыми добавками).
 8. При выборе продуктов обязательно обращать внимание на их качество и сроки годности. Например, молочные продукты (молоко, сметана, творог) должны пройти обязательную пастеризацию, так как могут быть источником инфекции. Это же касается сырой и малосоленой рыбы (например, суши).
 9. Чтобы не было проблем с желудком, важно избегать переедания и знать меру! Если ребенок жалуется на боль в животе и боли сопровождаются расстройством стула, повышением температуры, рвотой, то обратиться к врачу надо незамедлительно (вызвать врача скорой помощи)! Самостоятельно можно дать только энтеросорбенты («Смекта», «Лактофильтрум», «Активированный уголь»).

Приятного аппетита!