

РОДИТЕЛЯМ В ПОМОЩЬ: ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА

1 СТАРАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ МЕНЮ РЕБЕНКА МАКСИМАЛЬНО РАЗНООБРАЗНЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ

2 ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЙТЕ В МЕНЮ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КРУПЫ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ХЛЕБ, РЫБУ И МЯСО

3 ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА РЕБЕНКА ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ТРАНС-ЖИРЫ, САХАР, СОЛЬ, УСИЛИТЕЛИ ВКУСА, ИСКУССТВЕННЫЕ КРАСИТЕЛИ И КОНСЕРВАНТЫ (ПИРОЖНЫЕ, МАЙОНЕЗ, ШОКОЛАД, ЛИМОНАДЫ, КОЛБАСА, ЧИПСЫ, СУХАРИКИ)

4 СЛЕДИТЕ ЗА КАЛОРИЙНОСТЬЮ ПИТАНИЯ, ОНА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТРАТАМ РЕБЕНКА

5 РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ И КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

6 ГОТОВЬТЕ ПИЩУ В ЩАДЯЩЕМ РЕЖИМЕ - ВАРКА, ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ, ТУШЕНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ- ТАК СОХРАНЯЮТСЯ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА, ПИЩЕВАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

7 ПОМНИТЕ, ЧТОБЫ ПИЩА ХОРОШО УСВАИВАЛАСЬ, ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ, БЕЗОПАСНОЙ, ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО ПРИГОТОВЛЕННОЙ - ТАКУЮ ПИЩУ РЕБЕНОК СЪЕСТ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

8 ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК СОБЛЮДАЛ РЕЖИМ ПИТАНИЯ:
ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ ПИЩИ - НЕ МЕНЕЕ 3,5-4 ЧАСОВ; МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ И ПРОМЕЖУТОЧНЫМИ - НЕ МЕНЕЕ 1,5 ЧАСОВ

9 ВЫРАБАТЫВАЙТЕ У РЕБЕНКА ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ: ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ, ЕСТЬ НЕСПЕШНО, НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ, НЕ КУШАТЬ НА ХОДУ, МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ПОЛНОЦЕННЫМ, РАЗНООБРАЗНЫМ, БЕЗОПАСНЫМ, СПОСОБСТВОВАТЬ РОСТУ И ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ



КУРС НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ОДНО ИЗ БАЗОВЫХ УСЛОВИЙ
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ,
ИХ ГАРМОНИЧНОГО РОСТА И
РАЗВИТИЯ

egoniarospourebmadzoru.by



ЗАВТРАК

КАША, ТВОРОЖНЫЕ ИЛИ ЯИЧНЫЕ БЛЮДА, БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ, ЧАЙ ИЛИ КАКАО



ВТОРОЙ ЗАВТРАК

СОК ИЛИ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ



ОБЕД

ОВОЩНОЙ САЛАТ, СУП (БОРЩ, РЫБНЫЕ, КУРИНЫЕ, ОВОЩНЫЕ СУПЫ), ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО ИЗ МЯСА, РЫБЫ ИЛИ МЯСА ПТИЦЫ С ГАРНИРОМ ИЗ КРУПЫ, ОВОЩЕЙ ИЛИ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ, ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КОМПОТ ИЛИ КИСЕЛЬ



ПОЛДНИК

ЗАПЕКАНКА, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, ГОРЯЧИЙ ИЛИ ХОЛОДНЫЙ НАПИТОК (МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК, СОК), СВЕЖИЕ ФРУКТЫ



УЖИН

САЛАТ ОВОЩНОЙ, ОВОЩНАЯ ИЛИ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, ОТВАРНАЯ РЫБА ИЛИ МЯСО, ЧАЙ



ВТОРОЙ УЖИН

КЕФИР, РЯЖЕНКА, БИОЙОГУРТ



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДОШКОЛЬНИКА



ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ О ПИТАНИИ РЕБЕНКА ДОМА?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2-3 дня.
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.
4. То же относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.



7. В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

8. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

**ДА, ХЛОПОТНО ЭТО ГОТОВИТЬ ОТДЕЛЬНО
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ, НО
ВЕДЬ МОЖНО И ДЛЯ СЕБЯ, ВЗРОСЛОГО
ГОТОВИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ЗДОРОВУЮ ЕДУ
БЕЗ ОСТРОГО, ЖИРНОГО, СЛАДКОГО.
А ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОДАВАТЬ ПОЛЕЗНЫМ
ПРОДУКТАМ – ОВОЩАМ, ФРУКТАМ.
ЭТО БУДЕТ ОТЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ
ДЛЯ РЕБЕНКА И ЗАЛОГОМ
СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ!**

В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?



10 самых антиоксидантных продуктов (очищают организм от токсинов)



Самые вредные продукты



Выясняем, сколько и каких сладостей можно есть детям.

Сладости – это быстрые углеводы, которые детям необходимы. Нюанс, как и всегда, в количестве. Сколько (и каких?) «вкусняшек» положено ребенку в день, а каких – совсем не положено? Разберемся, что об этом думают специалисты.

Сколько нужно сахара?

Эксперты-нутрициологи единодушны: вредны детям не столько сладости, сколько их излишнее количество. Причем это справедливо не только для России, но и для мира в целом. В Европе и Америке норма сладкого обычно превышает за счет увлечения сладкими напитками (например, газированными). А у России, как обычно, свой путь: по исследованиям ФИЦ питания и биотехнологии, наши дети (и их родители) в основном злоупотребляют всевозможными «печеньками» (а также вафлями, булками и т.п.). В итоге дети получают больше, чем нужно, не только сахара, но и жиров. Сейчас в рационе малышей 3-7 лет добавленный сахар составляет 14,5%, у подростков – 13%. Хотя в норме количество добавленного сахара не должно превышать 10%.

Добавленный сахар — это тот, который не содержится в блюде или продукте исходно, а добавляется к нему. Например, варенье содержит как естественный сахар из ягод, так и добавленный, который положили при варке.

А нужен ли сахар вообще? И сколько?

Младшие школьники вполне могут съесть в день до 10-15 г сладостей: это примерно соответствует двум небольшим печеньям или мармеладкам, вафельке, зефирке или пастиле. Не повредит и качественный шоколад (лучше молочный, чтобы нервная система не перевозбудилась из-за избытка кофеина, который содержится в горьком шоколаде). Естественно, для школьников постарше норма немного больше.

Кроме того, в жизни ребенка есть периоды, когда у него возникает усиленная потребность в сладком – скачок роста, большая физическая или умственная активность, гормональный взрыв.

В любом случае лучше отдавать предпочтение качественным продуктам – пастиле, зефиру, мармеладу с натуральными добавками фруктов и соков, цукатам из фруктов. Вместо нектаров выбирайте натуральные соки (норма дошкольника – до 150 мл в сутки, школьника – 150-200 мл).

Может быть, проще совсем не давать детям сладостей, чем высчитывать нормы? Мы все рождаемся с врожденным пристрастием к сладкому. Даже грудное молоко имеет сладкий вкус. Ребенку необходима энергия для роста и развития, и он берет ее именно из углеводов, содержащихся в сахаре. Так что дети не зря так любят все сладкое: быстрые углеводы в разумном количестве им просто необходимы, иначе не будет сил, ни на учебу, ни на занятия спортом, ни даже просто на активные игры. Поэтому, если у ребенка нет особых противопоказаний и избытка массы тела, не стоит полностью исключать кондитерские изделия.

Важно не добавлять сахар в каши, а также ягоды и фрукты, имеющие природную естественную сладость. Не приучайте ребенка к подслащенной еде или питью.

Сахар – не награда

Ваш ребенок – не дрессированная собачка, поэтому не надо делать сладости – или вообще любую еду – наградой или поощрением за что-то. Лучше всего вообще не акцентировать внимание на сладком как на чем-то особенном. Это просто часть еды, которую он может, если хочет, съесть в конце приема пищи. Детсадовская классика: первое, второе и компот имеет свой смысл – вкус сладкого через центральную нервную систему обеспечивает чувство удовлетворения и означает окончание трапезы.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Сахарозаменители (фруктоза, ксилит, сорбит), не предназначены для питания здорового ребенка. Их нужно использовать только после консультации с врачом-диетологом.

Когда все-таки можно?

Правильное питание начинается с утра. Точнее – с плотного завтрака. После него вполне допустима небольшая порция чего-то сладкого. Конфета или долька шоколада не повредит и после занятия – например, после тренировки по футболу.

А вот до еды лучше не давать ребенку сладостей (даже сока). Любой продукт, богатый углеводами, перебьет аппетит. Не поев как следует, через полтора-два часа ребенок снова захочет перекусить — и снова съест сладкое.

Праздники: опасное время

Покупая к празднику сладкий подарок для ребенка, перед этим нужно внимательно изучить маркировку, на которой указаны компоненты, состав и главное — срок годности. Если подарок упакован в самом магазине, в нем вполне могут оказаться просроченные сладости.

Особенно быстро портятся вафли, печенье и конфеты из желе. Их срок годности должен быть указан на общей коробке. Кроме того, у товара должна быть так называемая декларация о соответствии, где перечислен его состав, а на упаковке не должно быть вмятин и подтеков.

Если вы купили подарок, который оказался некачественным, магазин обязан обменять его или вернуть деньги. В случае отказа обратитесь в Роспотребнадзор. Содержимое подарка будет изучено в лаборатории, и, если с составом что-то не так, магазину грозит серьезный штраф. Однако, по мнению большинства диетологов, гораздо больше шансов, что вред ребенку принесет не качество сладостей, а их количество. Конечно, праздники – время, когда трудно думать об ограничениях. Но все же постарайтесь сохранять меру.

В статье использованы советы заведующей лабораторией возрастной нутрициологии ФИЦ питания и биотехнологии Екатерины Пыревой.



ЗАВТРАК

КАША, ТВОРОЖНЫЕ ИЛИ ЯИЧНЫЕ БЛЮДА, БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ, ЧАЙ ИЛИ КАКАО



ВТОРОЙ ЗАВТРАК

СОК ИЛИ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ



ОБЕД

ОВОЩНОЙ САЛАТ, СУП (БОРЩ, РЫБНЫЕ, КУРИНЫЕ, ОВОЩНЫЕ СУПЫ), ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО ИЗ МЯСА, РЫБЫ ИЛИ МЯСА ПТИЦЫ С ГАРНИРОМ ИЗ КРУПЫ, ОВОЩЕЙ ИЛИ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ, ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КОМПОТ ИЛИ КИСЕЛЬ



ПОЛДНИК

ЗАПЕКАНКА, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, ГОРЯЧИЙ ИЛИ ХОЛОДНЫЙ НАПИТОК (МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК, СОК), СВЕЖИЕ ФРУКТЫ



УЖИН

САЛАТ ОВОЩНОЙ, ОВОЩНАЯ ИЛИ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, ОТВАРНАЯ РЫБА ИЛИ МЯСО, ЧАЙ



ВТОРОЙ УЖИН

КЕФИР, РЯЖЕНКА, БИОЙОГУРТ



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДОШКОЛЬНИКА

