



валеологическая газета для родителей

«Здоровейка»

№1ноябрь2019

Организовать правильный рацион для ребенка 4-5 лет – задача не из легких. С одной стороны, дети в этом возрасте знакомы со всеми продуктами и питаются вместе с родителями. С другой – остаются особенности приготовления детской пищи, которые надо учитывать. Кроме того, дошкольники постоянно нуждаются в определенном наборе витаминов и минералов.

На пятом году жизни у детей очень часто нарушается аппетит и вкусовые привычки. Это связано с тем, что теперь они сами могут устраивать себе перекусы, выпрашивая бутерброд или беря из холодильника «вкусненькое». При этом почти все дети в этом возрасте невероятно подвижны и тратят очень много энергии на игры.

Восполнить эти потери и обеспечить организм всеми необходимыми веществами — белками, жирами, углеводами, витаминами, минералами и микроэлементами — может только полноценное питание, соответствующее возрасту ребенка, вкупе с подходящим витаминно-минеральным комплексом.



Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять 4 часа, поскольку именно столько времени пища переваривается в желудке ребенка. Если в вашей семье принято плотно ужинать, трапеза должна проходить не позднее, чем за 3 часа до сна. Легкий же ужин

позволителен и за 2 часа. Часы кормления могут быть примерно следующими: 9.00 — завтрак, 13.00 — обед, 16.00 — полдник, 19.00 — ужин.

Этот график, конечно, составляется с учетом индивидуального режима дня. Однако действительно важно подавать на стол в одно и то же время изо дня в день. Так детский организм привыкнет чувствовать голод в одно и то же время, и вам удастся избежать вредных перекусов.

Чем разнообразнее набор продуктов на детском столе, тем больше «выгоды» извлекает из них организм. Условно все продукты можно поделить на два типа — животного происхождения и растительного. К первым мы относим молочные продукты, яйца, мясо и рыбу. Их ценность заключается в богатстве полноценными белками и целым рядом витаминов и микроэлементов.

Говоря именно о молочных продуктах, дети 4-5 лет должны ежедневно получать не менее 500 мл, но сюда входит не только обычное молоко, но и кефир, йогурт, ряженка и даже творог. Очень полезным продуктом для ребенка становятся яйца.

Один только желток содержит комплекс витаминов А, В, Е и D, не говоря уже о большой концентрации белков. Тем не менее, яйца не должны встречаться



в ежедневном меню ребенка, поскольку они могут вызвать аллергию. Но вы можете 3 раза в неделю подавать 1-2 яйца, сваренные вкрутую, или в виде омлета на завтрак.

Мясо — важнейший источник не только белка, но и железа вместе с витаминами группы В. Поэтому говядина, курица, индейка, нежирная свинина или телятина вполне могут предлагаться малышу

ежедневно.

А от 1 до 3 раз в неделю «мясные» дни в меню нужно заменять на «рыбные». В ней в большом количестве содержатся легкоусвояемые белки, фосфор и аминокислоты, которых попросту нет в мясе.

Используйте такие нежирные сорта рыбы, как судак, хек, морской окунь и треска. Желательно говорить именно филе, поскольку ребенку еще тяжело самостоятельно отделять кости.



Продукты растительного происхождения ценятся за разнообразные углеводы, которые служат главным источником энергии, а также жизненно важные витамины и минералы — это, главным образом, витамины А, В, С, Е, D, К, Н, РР. Из этих

продуктов каждый день на столе ребенка должны оказываться крупы, хлебные изделия, овощи и фрукты. Хлеб наиболее полезен из ржаной и пшеничной муки грубого помола — он богаче пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника. А набор круп для детей 4-5 лет остается все тем же — рис, гречка, геркулес, пшено. Ребенку необходимо есть их каждый день в виде утренних каш или гарнира на обед и ужин.

Сезонные овощи, фрукты и ягоды всегда предпочтительны в свежем виде. Старайтесь избегать экзотических фруктов, поскольку они могут вызывать аллергические реакции, а содержащиеся в них витамины и минералы так же присутствуют и в привычных нам плодах.

Ни в коем случае нельзя забывать о воде. Без достаточного количества жидкости невозможно правильное пищеварение и функционирование организма в целом. У ребенка всегда в свободном доступе должна быть чистая вода, морс или чай. Если вы заметили, что ребенок активно играет и уже давно не пил воды — предложите ему сами. Но не компенсируйте потерю жидкости сладкими компотами, поскольку они подавляют аппетит.



Пусть ребёнок растёт здоровым!