

Питание дошкольников

Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе. Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

✓ Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.

✓ Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов.

✓ Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности.

✓ Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.

✓ Ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий, необходимо также, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода - вот тот строительный материал, который нужен растущему организму ребенка каждый день.

Одним из главных решений многих проблем, препятствующих гармоничному развитию организма ребенка, является правильная организация питания. В соответствии с перечисленными принципами организации питания, рацион ребенка должен включать все основные группы продуктов. Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта.

Особое место в детском питании занимают молоко и молочные продукты. Это не только источник легкоусвояемого кальция и витамина В2. Именно в молоке необходимые для развития и роста детского организма кальций и фосфор содержатся в идеальной пропорции 2:1, что позволяет этим элементам хорошо усваиваться. Фрукты, овощи, плодоовощные соки содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие.

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают три раза в день необходимое по возрасту питание. Поэтому домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада.

В каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться.