

С самого рождения малыш вместе с пищей получает полезные вещества, которые формируют его иммунитет и обеспечивают нормальное развитие. В дошкольном возрасте правильное питание также очень важно, чтобы школьные нагрузки в будущем ребенок переносил комфортно, был здоровым и активным.

Большинство детей в возрасте от 3 до 7 лет все основное время проводят в детском саду, который ответственен за организацию рационального питания в соответствии с возрастом. Соблюдать принципы рационального питания нужно и дома.



Важно: строгое соблюдение режима питания!



- меню должно быть разнообразным;
- питание должно снабжать организм ребенка энергией, микроэлементами, витаминами и другими полезными веществами;
- продукты должны быть правильно обработаны и приготовлены (вареные, на пару, тушеные, запеченные).



Для того, чтобы ребенок рос активным, подвижным и здоровым, родителям важно обеспечивать его меню основными полезными веществами и следить за достаточным количеством калорий

	3 года	4-6 лет	7 лет
Энергия, ккал	1540	1970	2350
Белки, г	53	68	77
Жиры, г	53	68	79
Углеводы, г	212	272	335

	Где содержатся
Белки	Животные белки: мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца. Растительные белки: хлеб, крупы, бобовые, овощи
Жиры	Сливочное и растительное масло, молоко и молочные продукты, мясо, рыба
Углеводы	Сахар, фрукты, кондитерские изделия

Помимо вышеперечисленных полезных веществ ребенок должен получать микроэлементы и минеральные вещества. Именно они отвечают за правильное развитие и работу всего организма.

Название	Функция	Источник (продукты, содержащие элемент)	Суточная норма для детей 3-7 лет
Кальций	Формирование костей и зубов, системы свертывания крови, процессы мышечного сокращения и нервного возбуждения. Нормальная работа сердца.	Молоко, кефир, ряженка, йогурт, сыр, творог.	800-1100 мг
Фосфор	Участвует в построении костной ткани, процессах хранения и передачи наследственной информации, превращения энергии пищевых веществ в энергию химических связей в организме. Поддерживает кислотно-основное равновесие в крови.	Рыба, мясо, сыр, творог, крупы, зернобобовые.	800-1650 мг
Магний	Синтез белка, нуклеиновых кислот, регуляция энергетического и углеводно-фосфорного обмена.	Гречневая, овсяная крупа, пшено, зеленый горошек, морковь, свекла, салат, петрушка.	150-250 мг
Натрий и Калий	Создают условия для возникновения и проведения нервного импульса, мышечных сокращений и других физиологических процессов в клетке.	Поваренная соль - натрий. Мясо, рыба, крупа, картофель, изюм, какао, шоколад - калий.	Точно не установлена

Железо	Составная часть гемоглобина, перенос кислорода кровью.	Мясо, рыба, яйца, печень, почки, зернобобовые, пшено, гречка, толокно. Айва, инжир, кизил, персики, черника, шиповник, яблоки.	10-12 мг
Медь	Необходима для нормального кроветворения и метаболизма белков соединительной ткани.	Говяжья печень, морепродукты, бобовые, гречневая и овсяная крупа, макароны.	1 - 2 мг
Йод	Участвует в построении гормона щитовидной железы, обеспечивает физическое и психическое развитие, регулирует состояние центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и печени.	Морепродукты (морская рыба, морская капуста, морские водоросли), йодированная соль.	0,06 - 0,10 мг
Цинк	Необходим для нормального роста, развития и полового созревания. Поддержание нормального иммунитета, чувства вкуса и обоняния, заживление ран, усвоение витамина А.	Мясо, рыба, яйца, сыр, гречневая и овсяная крупа.	5-10 м

Достаточное количество витаминов в ежедневном детском рационе – это залог правильного функционирования всех жизненно важных процессов.

Минеральные вещества

Микроэлементы:

цинк, медь, йод, фтор,
бром, марганец



Макроэлементы:

кальций, фосфор, магний, натрий
калий, хлор, сера, железо



Витамины практически не синтезируются самим организмом, поэтому родителям необходимо всегда контролировать, чтобы они в достаточном количестве поступали ребенку вместе с пищей. В то же время их недостаточное количество может стать причиной ряда заболеваний.



Таким образом, рацион ребенка дошкольного возраста должен включать в себя все группы продуктов.

В вашем рационе должны быть обязательно эти продукты!



Как научить ребенка правильному поведению за столом?

С 3-х лет малыша пора приучать правильно вести себя за столом. В первую очередь это избавит его от трудностей с питанием в детском саду.

- Ребенок за столом должен сидеть прямо, не класть локти на стол.
- Научите ребенка правильно держать и работать ложкой, вилкой, аккуратно пить из чашки.
- Ребенок должен тщательно пережевывать пищу, жевать с закрытым ртом, не разговаривать во время еды.
- Приучите ребенка вначале проверять, не слишком ли горячая пища или напиток, дуть на еду, если она горячая.
- Во время еды ребенок не должен отвлекаться на телевизор или игрушки. Ребенок должен быть в спокойном состоянии.
- Научите ребенка этикету: говорить «спасибо», вставать из-за стола, когда ему разрешат, мыть руки перед едой.



И помните: ваш личный пример во всем – это главное!



Спасибо за внимание