

Памятка для родителей "Здоровое питание дошкольника"

Привычки в еде, которые формируются у человека с детства, будут с ним на протяжении всей его жизни, а потом он так же научит питаться своих детей. Именно поэтому так важно именно сейчас, пока ребенок маленький и ест в основном то, что мы готовим и предлагаем, заложить правильные привычки, которые помогут сохранить его здоровье. Дисциплинируйте себя, следите за соблюдением принципов здорового питания и образа жизни и передавайте их своим детям. Здоровья вам и вашим семьям!

Родителям важно понимать, что правильное питание – это не диета, а грамотно составленное ежедневное меню, обеспечивающее поступление всего комплекса полезных веществ в организм ребенка.

При разработке рациона для ребенка на каждый день следует руководствоваться такими правилами:

Старайтесь, чтобы ребенок ел не менее 4 – 5 раз в сутки в одно и то же время, причем как в будние, так и в выходные дни.

Калорийность блюд, в зависимости от возраста ребенка, составляет 1300 – 1800 ккал в сутки: на завтрак приходится примерно 25% ккал, на обед – 35 – 40%, на ужин – 25%, на перекус и полдник – 10 – 15%.

Порции блюд должны быть небольшими, но при этом хорошо утолять голод: оптимально – 250 – 300 г основного блюда, 20 – 30 г хлеба и 200 мл напитка.

Следите, чтобы в организм ребенка ежедневно поступало сбалансированное и достаточное количество белков, углеводов и жиров.

Включайте в рацион максимально полезную и натуральную пищу, минимизируйте употребление продуктов с пищевыми добавками, консервантами, красителями.

Готовьте блюда на пару, отваривайте и запекайте, чтобы сохранить в ней максимум пользы.

И еще несколько полезных советов, которые помогут составить сбалансированное меню для вашего ребенка:

- **Старайтесь готовить свежую пищу перед каждым ее приемом.** Так Вам удастся сохранить максимум питательных веществ в продуктах.
- **Покупайте только свежие и качественные продукты.** Обязательно обращайте внимание на сроки годности и состав, не кормите ребенка продуктами с добавлением красителей, пищевых добавок, консервантов.
- **Соблюдайте все циклы технологической обработки продуктов,** чтобы сохранить в них максимум витаминов и минералов.
- Если ребенок посещает дошкольное учреждение, **интересуйтесь, что он ел на протяжении дня.** Так Вы сможете дополнить его рацион недостающими веществами.
- Особое внимание стоит уделить составлению **меню для детей, которые посещают спортивные секции.** Из-за повышенных энергетических затрат количество углеводов и белков в их рационе следует увеличить.

- **Не стоит полностью исключать из рациона ребенка сахар,** даже если Вы сами от него отказались. Глюкоза для детского организма крайне важна, ведь на протяжении дня дети ведут себя очень активно. Из-за дефицита глюкозы у них может развиваться гипогликемический синдром, проявляющийся липким потом, раздражительностью, обмороком. Однако помните, что сладкое можно и нужно употреблять в меру.
- **Если ребенок ест мало, не спешите его кормить силой.** Если при этом он имеет хорошее самочувствие и развивается в соответствии с возрастом, значит потребляемых с пищей веществ ему вполне достаточно.