



Рекомендации по домашнему питанию.

Согласно рекомендациям диетологов, дошкольникам необходим четырехкратный прием пищи: завтрак, обед, полдник и ужин. Особых премудростей в составлении рациона питания дошкольника не требуется. Достаточно того, чтобы еда всегда была свежей и разнообразной.

Не потакайте привычкам своих детей, пичкая их изо дня в день одними сосисками или жареной картошкой, даже если они очень это любят. Обязательны блюда из круп, овощей, свежего мяса и фруктовые десерты.

Но как раз с разнообразием блюд у многих мам возникают проблемы, особенно на завтрак и ужин, поскольку обедает ребенок обычно в детском саду. И если в более раннем возрасте, как правило, выручали каши и детские творожки, то для деток постарше приходится изобретать что-то более интересное.

Хороший выбор в ситуации с маленьким привередой – разнообразные каши (можно использовать сочетания круп), сваренные на молоке с наполнителями в виде всевозможных овощей, фруктов и ягод. Смело экспериментируйте, добавляя тыкву, морковь, изюм, чернослив...

В зимнее время можно использовать дачные запасы: замороженные яблоки, клубнику, малину, ежевику и другие. Не обладаете кулинарными талантами? Но для своего ребенка можно и решиться на овладение основами приготовления всяческих блюд из творога, дети любят творожники, пудинги, вареники, запеканки, а тем более, стоит ли напоминать вам о пользе творога?!

Не забывайте про яичные блюда – разнообразные омлеты, яичницы с овощами и зеленью, и прочую прелесть!

Постоянная борьба родителей с перекусами своих ребятишек часто заканчивается неудачей, происходит это чаще всего из-за недостаточной гибкости и находчивости первых. Набегался ребенок на свежем воздухе, просит перекусить, а до обеда еще много времени? Держите на такие случаи свежие фрукты, а также сухофрукты – курагу, изюм, чернослив и орешки (но только не соленые или в карамели — не забывайте об угрозе присутствия в них вреднейших афлатоксинов!). Не откажется непоседа и от сухарика или маленькой горбушки темного хлеба, сдобренной небольшим количеством душистого растительного масла. Так и аппетит не перебьется, и маленький желудок успокоится.

О вреде фаст-фуда в подобных случаях, говорить, видимо не стоит?!

Полезные продукты



Вредные продукты



В каком объеме ребенку должны поступать пищевые вещества?

Не правильно составленное питание, являющееся недостаточным, приводит к плохому набору массы тела, понижению физических способностей, понижает иммунную систему, что открывает доступ к патологиям и тяжелым их формам.

При наличии превышения установленных норм, происходит накопление лишнего веса, прогрессирование ожирения и проявление ряда других патологий, связанных с наращиванием метаболизма, а также отмечаются нарушения системы сердца и сосудов.

Именно поэтому, составляя рацион питания нужно относиться ответственно, с повышенным вниманием и контролем, за правильным соотношением пищевых веществ. Оптимальный их баланс позволит поддерживать организм ребенка в здоровой форме.

