

## Все о рациональном питании ребенка

Вы уже и забыли те времена, когда готовили специально для ребенка. Теперь он ест за общим столом и в те же часы, что и вы. Многие взрослые, в том числе и в вашей семье, предпочитают трехразовый прием пищи. Помимо ваших завтрака, обеда и ужина, у ребенка еще есть полдник. Но даже если у вас не заведен четко фиксированный по времени полдник, ребенок все равно попросит «что-нибудь вкусненькое» между обедом и ужином, поскольку перерыв во времени здесь получается довольно большой. Читать далее...

Суть концепции рационального питания кратко можно изложить в трех принципах:

1. достаточное по количеству.
2. полноценное по составу,
3. оптимальное по разнообразию.

Соблюдение этих принципов обеспечивает организм нужным запасом энергетических и пластических веществ, будет способствовать нормальному пищеварению и, в конечном счете укреплению и сохранению здоровья.

Диетологи рекомендуют для ребенка начиная с 3-х летнего возраста следующие часы приема пищи:

- завтрак-8.00-9.00
- обед- 12.00-13.00
- полдник - 16.00-16.30
- ужин - 19.00-20.00.

В отношении калорийности пищи рекомендуется следующий суточный расклад:

- завтрак - 25 % суточной калорийности
- обед - 40 % суточной калорийности
- полдник - 10 % суточной калорийности
- ужин - 25 % суточной калорийности.

Питание ребенка должно быть полно ценным - с достаточным содержанием белков, жиров и углеводов, а также микроэлементов и витаминов; питание должно быть разнообразным, блюда - привлекательными на вид, вызывающими аппетит. И очень важное требование - блюда должны быть свежими. Допускается и использование в пищу консервированных продуктов - однако не рекомендуется кормить ими ребенка слишком часто.

Некоторые продукты следует использовать каждый день (мясо, молочные продукты, овощи и фрукты), а другие, например яиц - через день; или один раз в неделю - рыбные блюда.

Основным принципом питания ваших детей должно служить максимальное разнообразие пищевого рациона. Только при включении в по вседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. вы сумеете обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Правильный подбор продуктов - условие необходимое, но еще не достаточное для рационального питания дошкольников. Очень важно также приготовить вкусную еду и вовремя на кормить ребенка. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными, а также готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Очень важно соблюдать строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, при чем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, падают настроение. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Питайтесь правильно и Вы сохраните здоровье Вашего ребенка.

