Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №81 «Мальвина»

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ЧЕМ КОРМИТЬ РЕБЕНКА:
Что можно, а что нельзя!



Подготовила:
Кузюкина О.В.,
воспитатель

Фактор питания имеет огромное значение в жизни малыша начиная с момента его рождения. От рациона питания ребенка в раннем возрасте зависит состояние его здоровья не только в течение этого времени, но и на протяжении всей его дальнейшей жизни.





Что такое правильное питание для детей? Каждый ребенок индивидуален, и то, что для одного будет правильным, другому может не подойти. Именно по этой причине консультация специалиста обязательна. В первую очередь под правильным питанием следует понимать сбалансированный рацион, который поможет обеспечить оптимальные рост, развитие и полноценную жизнедеятельность крохи, способствуя укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Режим приема пищи и пищевые привычки играют важную роль и являются составной частью понятия «правильное питание»

Правильное питание для детей — это не только совокупность отдельных продуктов, которые содержат необходимые макро- и микронутриенты, в том числе витамины и минеральные вещества, необходимые для гармоничного роста и развития организма в разные возрастные периоды, но и соблюдение режима приема пищи, принципа разнообразия и других аспектов гигиены питания.



Полезная еда для детей — какая она? Ниже приведем список полезных продуктов для детей, которые являются обязательными составляющими сбалансированного питания:

- овощи, зелень, фрукты, ягоды — важные источники клетчатки и большого количества необходимых витаминов в рационе крохи;
- нежирные сорта мяса и субпродукты содержат полноценные животные белки — источники незаменимых аминокислот, которые являются главным «строительным материалом» для развивающегося организма;
- рыба — источник фосфора, йода, омега-3, 6;

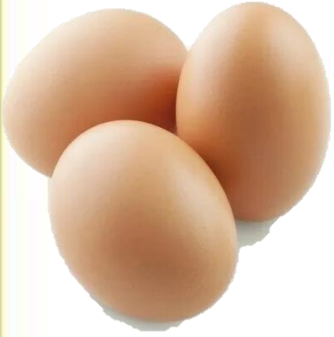








- крупы и зерновые продукты богаты углеводами, растительными белками, пищевыми волокнами и витаминами. Каши на завтрак — это отличный запас энергии;
- молочные и кисломолочные продукты также содержат белки, незаменимые микроэлементы, в том числе необходимые для опорно-двигательного аппарата;
- яйца содержат полноценные белки и важные витамины;
- растительные масла — источник не только энергии, но и полиненасыщенных жирных кислот, например омега-3.











Какие продукты рекомендуется исключить из детского рациона.

Разобравшись, какие полезные продукты составляют здоровый и сбалансированный рацион для детей, рассмотрим продукты, которые лучше исключить из его привычного меню. Среди них:

- жареные и острые продукты, а также фастфуд и вредные снеки — такие продукты питания негативно сказываются на развивающейся пищеварительной системе;
- сладости в избыточном количестве (шоколадные батончики, конфеты, глазированные сырки) — избыток сахара вредит структуре и росту зубов, может вызывать метаболические нарушения;
- газированные напитки и сладкие соки — большое количество сахара, консервантов, ароматизаторов отрицательно влияет на растущий организм;
- полуфабрикаты, в том числе колбасы, — могут содержать большое количество соли, а также красители, консерванты;
- кетчуп, майонез, острые «взрослые» соусы из магазина — лучше не использовать в питании детей. Лучше замените их домашними соусами собственного приготовления.



Ежедневный рацион ребенка дошкольного возраста должен содержать мясные блюда и рыбу, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты, хлеб, куриные или перепелиные яйца. В период, когда дети начинают ходить в дошкольные учреждения, у них начинается период адаптации не только в социальной сфере, но и в режиме питания. Дошкольникам будет легче перестроиться на новый режим, если уже в раннем возрасте установить соответствующие правила приема пищи.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ-ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ!

