



Здоровое питание с детства

Здоровое питание является залогом здоровья ребёнка. Предлагая ребёнку сбалансированное меню, богатое всеми необходимыми для роста ребёнка пищевыми веществами, включая витамины и минералы, Вы заботитесь о его здоровье сейчас, и закладываете основу здорового образа жизни в будущем.

Сколько и каких продуктов необходимо употреблять ребёнку



Ежедневно дошкольник должен получить примерно:

- 150-200 г картофеля
- 200-250 г других овощей (салат, капуста, огурцы, помидоры зелень)
- 5-15 г сметаны
- 200-300 г фруктов и ягод, а также соки, лучше с мякотью
- 20-30 г сливочного масла
- 8-10 г растительного масла

ИТОГО: примерно 1,5 кг еды

Пример дневного меню для ребёнка 4–6 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес готовой порции, г
Завтрак	
Каша овсяная молочная со слив.маслом	200+5
Творожная запеканка	70
Чай с молоком	180
Второй завтрак	
Свежие фрукты	100
Обед	
Суп овощной со сметаной	250 + 5
Котлеты мясные паровые	90
Вермишель отварная	130
Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом	50 + 5
Компот из свежих яблок	150
Полдник	
Молоко (2,5% или 3,2% жирности)	200
Булочка сдобная	50
Ужин	
Рыба отварная	80
Пюре картофельное	160 + 3
Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	60 + 5
Чай с сахаром	180
Перед сном	
Кефир (2,5% или 3,2% жирности)	180
На весь день	
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	110

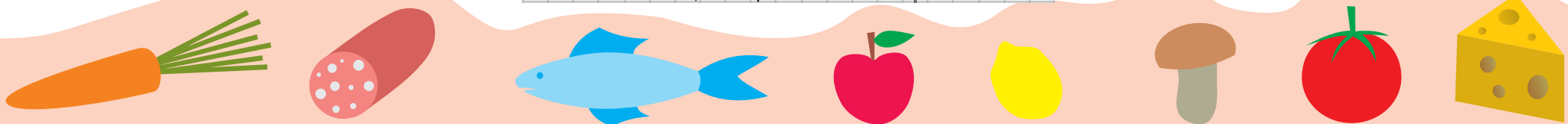


Питание детей дошкольного возраста

Министерство здравоохранения Кировской области



Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ»



Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно должен содержать мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

В списке **продуктов на каждый день** должны находиться молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.

Источником белка – строительного материала для быстро растущего организма – являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считают индейку, курицу, говядину. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.

Каждый день ребенок должен получать **молоко и молочные продукты** – кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт. Их можно готовить на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.

Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны **хлеб и макароны** из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масла.

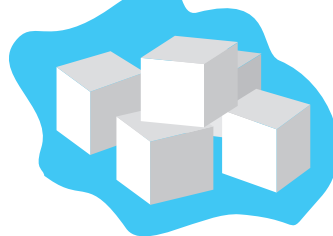
Нельзя обойти вниманием и **напитки**. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды.

Особенно тщательно надо следить за количеством **сахара**. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.

Правильное питание на личном примере

Вы должны показывать **ребенку пример**. Пусть Ваш рацион будет составлен в основном из полезных продуктов: паровых или тушеных овощей и мяса, рыбы, супов, свежих овощей и фруктов, молочных продуктов и круп.

Не забывайте, что в этом возрасте главным авторитетом для ребенка являются родители. Малыш постоянно открыт к восприятию новой информации, поэтому чаще рассказывайте ему о здоровом питании. Пробуйте готовить вместе **несложные, но полезные блюда** (например, овощные и фруктовые салаты).

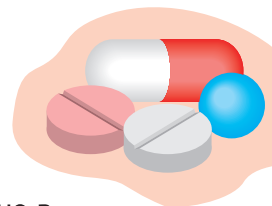


Помните!

Впереди Вашего ребёнка ожидают **учебные нагрузки** в школе, а затем трудности подросткового возраста.

Поэтому именно сейчас Вам необходимо **сохранить и укрепить здоровье** ребенка, что позволит ему справиться с любыми задачами в будущем!

Если ваш ребёнок здоров и получает разнообразное питание, то он может не нуждаться в дополнительном приёме **витамино-минеральных комплексов**, но если врач рекомендует их прием, особенно в зимне-весенний период, то следует прислушаться к рекомендациям врача.



Как убедить ребенка в пользе здоровой пищи?

- “Только в молоке есть кальций, необходимый твоим косточкам. Он поможет тебе **вырасти и стать хорошим спортсменом**”.
- “В рыбе много йода и полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для работы твоего мозга. Став умным, ты сможешь **получить интересную работу**”.
- “Овощи и фрукты содержат витамин С, который укрепляет твой иммунитет и **не дает тебе болеть**”.
- “Каша содержит клетчатку, которая, как дворник, **очищает твой организм**, а чистота – это сила и здоровье”.

