



Детское питание: интересные факты для родителей

1. Грудное молоко – это самый главный продукт в рационе малыша, его не может заменить ни детская смесь, ни коровье или козье молоко.
2. Вкусовые привычки ребенок приобретает еще в утробе мамы. Кроха улавливает аромат продуктов, которые будущая мамочка потребляет в период беременности и грудного вскармливания.
3. Доказано: от лишнего веса во взрослом возрасте страдают те, кому в детстве родители, чтобы остановить истерику, давали сладости.
4. Йодированная соль значительно полезнее, нежели не йодированная. Умственное развитие ребенка связано с количеством получаемого им ежедневно йода.
5. Продукты детского питания, помеченные словами «для детей», обогащают необходимыми витаминами и микроэлементами. Как правило, это бета-каротин, железо, йод, калий, витамин С.
6. Многие дети, по мнению психологов, не хотят есть не потому, что не голодны, а потому что процесс потребления пищи кажется им скучным и слишком длительным.
7. Диетологи доказали, что ребенок будет охотнее кушать, если пища на его тарелке будет разноцветной. Это могут быть овощи нескольких видов и фрукты, например.

Детское питание – вопрос не только важный, но и интересный. И родителям очень важно знать как можно больше о том, как правильно кормить малыша!

Государственное учреждение
«Лепельский районный центр
гигиены и эпидемиологии»

Здоровое и полезное питание для детей: сбалансированное меню



Государственное учреждение
«Лепельский районный центр гигиены и
эпидемиологии»

г. Лепель, ул. Войкова, 69а
Автор: Довнар А.В.

Тираж 200 экз.

Апрель, 2018

Питание для детей 7-14 лет

Меню детей 7-14 лет постепенно приближается к меню взрослого. В период непрерывного роста, подросткового созревания *важно обеспечить ребёнку полноценное калорийное питание*. Но надо учитывать, что острое и жирное пользы не принесёт, тогда как натуральный вкус блюд и минимальная термообработка продуктов способны питать растущий организм. Блюда, закуски должны содержать *минимальное количество перца и соли*. Блюда для детей 7-14 лет тушат, парят, варят. Салаты нарезаются мелко.

Подростковый возраст – пора гастритов. Важно следить за *регулярностью приёма пищи* ребёнком, чтобы он не терпел в школе 6 уроков без еды, а обедал со всеми. В рюкзаке школьника обязательно должна быть вода. Её необходимо выпивать 1,5 л в сутки.



Питание для детей 14-18 лет

Старший школьный возраст – пора психоэмоциональных нагрузок и экзаменов. В этот период *важно включать в рацион продукты, стимулирующие интеллектуальные и энергетические ресурсы организма*: овсяную кашу на фруктах, овощи, орехи, цельнозерновой хлеб. Особое внимание стоит уделить питанию в пору экзаменов – пища должна содержать большое количество витамина В, который укрепляет функции нервной системы. Овощи и фрукты потребляются 3-4 раза в день, не менее.

Перед экзаменами *необходимо восполнить запас витаминов*, так как весной наблюдается авитаминоз, и количества полезных веществ недостаточно для нормального функционирования организма.

Питание в детском саду

В детском саду рацион для всех одинаков. Меню составляют квалифицированные педагоги, которые приучают малышей к традиционной «взрослой» пище. Ребята едят каши, кисели, супы. Все витамины поступают в нужном объёме, питание сбалансировано. В то же время, если ребёнок не переносит какой-либо продукт или он ему не показан, в саду можно решить данный вопрос в индивидуальном порядке, поговорив с педагогами.

Меню для ребёнка дошкольного возраста должно подготовить его мышцы и мозг к физическим и умственным нагрузкам в школе.

Педиатры выделяют несколько принципов правильного меню для детей от 3 до 7 лет.

1. Поскольку ребята дошкольного возраста не любят сидеть на месте, им нужны *источники энергии – углеводы*. Эти вещества содержат фрукты, цельнозерновые изделия и каши. Употребляя эти блюда на завтрак, ребёнок будет активным весь день.



2. Для растущего малыша важен *белок – строительный материал тканей*. Это элемент содержится в фасоли и многих иных продуктах. Для нормального развития организм должен обязательно получать белки.

3. Важна *энергетическая сбалансированность*. При серьёзном нарушении «золотого правила» правильного питания меняется обмен веществ.

4. Суточная калорийность меню ребят дошкольного возраста *составляет 2000 ккал*. На завтрак съедается 25% от дневной нормы, на обед – 35-40%, на полдник – 15%, на ужин – 20-25%.

5. Меню *должно быть разнообразным*. У ребёнка дошкольного возраста активная фаза роста, и в этот период важно полностью обеспечить его витаминами, минералами и других полезными веществами.



Молодой растущий организм особенно нуждается в сбалансированном меню. Процесс приучения к здоровому питанию длительный и не самый простой, однако важно с детства приучить ребёнка к правильному рациону и ограничить его потребление вредных продуктов, не имеющих ценности для организма.

Что должно быть в меню ребёнка?

- ♦ как можно больше свежих фруктов, ягод и овощей,
- ♦ лёгкие овощные бульоны,
- ♦ запечённые, отварные блюда,
- ♦ продукты, способные обеспечить суточную потребность растущего организма в белках, углеводах, витаминах и жирах.

Кроме того, важно:

- * отсутствие в рационе сухариков и чипсов,
- * минимум жареного, отказ от переработанной пищи (консервов, полуфабрикатов и пр.),
- * употребление сахарного и мучного в небольших количествах или отказ от них,
- * чёткий режим питания, частое поступление пищи в организм маленькими порциями.

Здоровое питание для детей до 3 лет

Главное в питании малыша – материнское молоко, позволяющее получать малышу все полезные вещества и необходимые элементы. Спустя год кормления, качество лактации снижается. Молока становится меньше, и обеспечить малыша всеми необходимыми веществами становится проблематичной задачей. На этом этапе вводится прикорм.

Сначала для ребёнка выбирают блюда из продуктов, не способных вызвать аллергические реакции и при этом приносящих организму неоценимую пользу.

