

Особенности здорового питания детей дошкольного возраста

Здоровое питание детей дошкольного возраста является залогом полноценного развития ребенка, именно правильно составленный рацион закладывает фундамент для нормальной жизнедеятельности организма в течение всей жизни. Правильное питание обеспечивает улучшение здоровья, укрепляет организм, придает физических и духовных сил. Дошкольник должен получать такое питание, чтобы оно полностью покрывало норму белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Дети дошкольного возраста получают питание дома или в дошкольном учреждении, оно должно состоять из продуктов животного и растительного происхождения. Меню должно быть разнообразным – это главное условие полноценного питания, но также следует помнить, что все продукты должны быть доброкачественными, без



вредных примесей, болезненных микробов. Пища должна давать «материал» для роста детского организма, от питания зависит и развитие ребенка дошкольного возраста. Особое значение имеют белки, ведь они являются строительным материалом для тканей и органов. Поставщиками белка в организм являются мясные, рыбные, молочные продукты, яйца в питании дошкольников, хлеб и крупы, овощи и бобовые. В организм должны поступать белки животного и растительного происхождения, в противном случае нельзя говорить о нормальном росте и развитии дошкольника, так как нарушаются функции головного мозга, страдает иммунная система. Поскольку дети дошкольного возраста не любят сидеть на месте и постоянно находятся в движении: много бегают, прыгают, гуляют, то организму требуется много энергии, и главным ее источником являются углеводы и жиры. Углеводы поступают в организм из сахара, меда, ягод и фруктов. Данные простые углеводы быстро усваиваются организмом, а в муке, овощах (особенно в картофеле) присутствуют сложные углеводы. Масло сливочное, растительное, молоко, сливки, другие молочные продукты (сметана, сыр, творог), мясо, рыба поставляют в организм жиры. Нельзя допускать, чтобы в организм ребенка поступало избыточное количество углеводов и жиров, потому что это станет причиной нарушения обмена веществ. Если говорить

про рацион питания ребенка, то нельзя забывать про воду, которая имеет большое значение, она необходима для протекания жизненных процессов. Дошкольнику в сутки необходимо выпивать около полутора литров очищенной воды. Дошкольный возраст – это период бурного роста ребенка, поэтому важно обеспечить организм всеми необходимыми микроэлементами, которые участвуют в строительстве органов, тканей и клеток.

Поэтому правильное питание ребенка – дошкольника: меню на неделю должно включать молоко, кисломолочные продукты, рыбу, яйца, бобовые (эти продукты богаты фосфором и кальцием), крупы, хлеб (они богаты магнием), печень (говяжью и свиную), овсяную крупу, яйца, рыбу, яблоки и персики, зелень и изюм (они богаты железом).

