**«РАЦИОН ДОШКОЛЬНИКА»**

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

**Принципы детского питания**

**В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда**, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры.

Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы. Также у маленьких детей [другая потребность](http://www.takzdorovo.ru/calcs/435/intro/) в энергетической ценности пищи.

Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:
— адекватная энергетическая ценность,
— сбалансированность пищевых факторов,
— соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением [санитарных норм](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/pyat-glavnyh-pravil-bezopasnogo-prigotovleniya-edy/).

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

**Можно и нельзя**

Источником белка − строительного материала для быстро растущего организма − являются **мясо, яйца, творог и рыба**. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются **нежирная телятина, куры, индейка**. Из рыбы предпочтительнее всего **треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша**.

Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам − они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой ценности не представляют.

Вопреки распространенному мнению, жареную пищу давать маленьким детям можно, хотя лучше **отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам**. Котлеты и фрикадельки можно зажаривать, но не сильно − жир, на котором их жарят, способен вызывать изжогу. Куда лучше приготовить их на пару или в соусе.

**Что и сколько**

Каждый день ребенок должен получать [молоко и молочные продукты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-pravilno-vybirat-molochnye-produkty/) − **кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт**. Их можно приготовлять на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.

**Овощи, фрукты и соки из них** также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе − редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало − 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты − главный [источник витаминов](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/naturalnye-vitaminy-iz-ovoshhej-i-fruktov/) для ребенка.

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

**Соблюдаем режим**

Чтобы ребенок ел хорошо, **еда должна доставлять ему удовольствие**. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов.

Кроме того, очень **важно соблюдать пищевой режим**. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться.

**Оптимальным режимом** считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так: 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов − на обед, 15 процентов − на полдник и 20 процентов − на ужин.

Ребенок, посещающий **детский сад**, чаще всего три из четырех раз ест там. Дома он получает только ужин. Родителям имеет смысл брать в саду копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенок уже ел.

Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.

**Желания и безопасность**

Маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них. Малыш может подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить, предварительно нарубив или размолов в фарш.

Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы малыш не подавился.

А что делать, если ребенок **не желает** есть какие-то продукты? Для начала попробуйте выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить еду малышу, попробуйте ее сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной.

Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. **Не заставляйте** ребенка есть уговорами и тем более угрозами − этим можно добиться только полного отвращения.

**Завершающий штрих**

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](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/voda-chto-nado-pit/).

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](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/sahar/), поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.

В **заключение** можно сказать, что готовить ребенку отдельно − зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша − хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.