

## Как кормить ребенка от 3 до 7 лет?



Распространенное мнение о том, что рациональное питание необходимо лишь детям первых двух лет жизни - ошибочно. В любом возрасте ребенка нужно кормить правильно. От этого зависит, как будет в дальнейшем развиваться его растущий организм.

Итак, ваш ребенок уже не младенец. От трех до семи лет он продолжает интенсивно расти. К 7 годам его вес обычно уже в два раза превышает массу тела годовалого малыша. В этом возрасте ребенок чрезвычайно много двигается, тратит массу энергии, единственным источником которой является еда. Лучшее отношение детей-дошкольников к еде отразила реклама одной зарубежной фирмы витаминов: "Дети не знают, что им полезно, но знают, что им нравится". Однако всем понятно, что если слепо следовать пожеланиям и пищевым предпочтениям детей, то вряд ли их удастся обеспечить полноценным и правильно сбалансированным питанием.



## Какие продукты и сколько?

В питании дошкольников количество необходимых для организма белков и жиров практически одинаково (около 68 г в день), а углеводов требуется в 4 раза больше.

Продукты питания для малышей можно условно разделить на так называемые "ежедневные" и "не на каждый день". Если, например, молоко, мясо, хлеб, овощи, фрукты, а также масло и сахар следует давать детям ежедневно (последний не обязательно в кристаллическом виде), то использование яиц, рыбы, сыра и творога можно ограничить 1-3 разами в неделю. В частности, яйца допустимо использовать в питании детей через день, творог два-три раза в неделю, а рыбу можно давать один раз в неделю, полностью расходуя в "рыбный" день весь недельный рацион этого продукта (около 250-280 г). Данные объемы пищи примерны, и совсем не обязательно дети обязаны съесть все без остатка. Когда кормить? В какое время дня лучше всего предложить ребенку дошкольного возраста позавтракать, пообедать или поужинать?

На первый взгляд, это не имеет особого значения (ведь сами мы, взрослые, едим, когда проголодаемся), но такая позиция не совсем верна. Фиксированный режим питания нужен для выработки у ребенка условного рефлекса на прием пищи в конкретное время дня, что необходимо для лучшей выработки пищеварительных соков и полноценного усвоения еды. Поэтому в возрасте 3-7 лет ребенку важно обеспечить сравнительно строгое соблюдение режима питания. При этом есть желательно не менее четырех раз в день. Лучше распределить суточный объем пищи так, чтобы на завтрак и ужин пришлось примерно по 25%, на обед - 35-40%, а на полдник - 10-15%.

Завтрак лучше всего давать дошкольникам примерно в 8-9 часов утра, тогда остальные приемы пищи распределятся следующим образом: обед в 12-13 часов, полдник - в 16-17, а ужин в 19-20 часов. Когда пища дается детям в другое время, все равно необходимо следить, по крайней мере, за соблюдением правильных временных промежутков (интервалов примерно по 3-4 часа, которые обеспечат полноценное переваривание пищи в желудке). Это не значит, что в промежутках детям нельзя получать абсолютно ничего съестного. Они вполне могут пить воду и не слишком сладкий чай, нейтральные и/или слегка подкисленные соки, а также фрукты или ягоды. Конфеты и мучное здесь нежелательны. Помните, что неупорядоченное питание ребенка нередко сопровождается расстройствами аппетита и пищеварения.

## Как готовить?

Здесь нет сложных рецептов. Особенности готовки и кулинарной обработки блюд сводятся к тому, что следует избегать таких острых и сильных вкусовых приправ и добавок, какими являются ставшие популярными кетчупы, соевый соус, хрен, жгучий перец, горчица и аджика, а также майонез и многочисленные разновидности соусов для салатов.



Луком, чесноком, а также петрушкой и укропом можно пользоваться в умеренном количестве. Для улучшения и разнообразия вкуса блюд, хорошо использовать свежие фрукты, ягоды и овощи, добавить клюквенный соус или лимонный сок.

Детям нужны мягкие части мяса и птицы без сухожилий, рыба - без костей, а колбаса - без твердых оболочек и кусочков. Жирных сортов мяса надо избегать до старшего школьного возраста.

Хотя детям в этом возрасте можно периодически готовить жареные блюда, предпочтение отдается варке, тушению и запеканию в духовке. Можно пользоваться микроволновыми печами, хотя они не идеальны для приготовления питания дошкольникам.

Готовя пищу для детей 3-7 лет, следует заботиться не только о вкусе блюд, но и о сохранении их полезности. Время тепловой обработки некоторых продуктов питания для дошкольников несколько отличается от обычно практикуемого при готовке для взрослых.

Мясо (любой категории) обычно варят не менее 1,5-2-х часов, а для проваривания рыбы хватает 15-20 минут. При варке картофеля, капусты и моркови можно ограничиться 20-25 минутами, а свеклу придется варить уже около 1 часа. Учтите, что излишне продолжительная тепловая обработка пищи приводит не только к ухудшению вкуса, но и к снижению пищевой ценности продуктов питания.



*Питание детей - вопрос и простой, и сложный одновременно. Каждый знает о необходимости сбалансированного питания, о важности разнообразия меню и соблюдения правил приготовления блюд. Многие стараются этих правил придерживаться, по крайней мере, когда речь идет о детях дошкольного возраста. Но жизнь вносит свои коррективы...*

Наши родители никогда не задумывались о том, что купленное на рынке яблоко может стать причиной отравления их малыша, или что печенка, кроме пользы, может нанести серьезный вред. Сейчас, даже если родители серьезно относятся к вопросам питания, полностью оградить ребенка от вредных веществ, наверное, не удастся. Даже если вы целиком перейдете на натуральное хозяйство, придется покупать корм для животных, пасти корову на лугу, но никто не знает, что в этой траве или зерне содержится. Конечно, решить проблему полностью нам не под силу, это должны делать государственные чиновники, владельцы заводов и ферм, прочие ответственные лица. Все, что можем сделать мы, – минимизировать риски, связанные с некачественными продуктами питания, для здоровья наших близких, в первую очередь детей. Реалии современности привели к кардинальным изменениям в рекомендациях по детскому питанию.

**Гастроэнтерологи советуют исключить из меню ребенка печень и фабричных кур, так как они насыщены множеством химических соединений, способных крайне негативно отразиться на детском организме.**

Куриное мясо, кроме того, содержит антибиотики и гормоноподобные вещества, применяющиеся в птицеводстве для профилактики падежа птицы и ускорения набора веса. Полностью обойтись без куриного мяса

вряд ли получится, поэтому нужно уметь выбрать наиболее безопасный продукт. На прилавках можно найти кур разных фабрик: остановите свой выбор на той, чья птица имеет более плотные кости (определяется методом проб) и пропорциональное количество мяса. Если куриные окорочка больше напоминают свиные ножки, их лучше не брать.

**Качество куриного мяса хорошо проверяется во время варки** – бульон должен быть прозрачным, иметь специфический приятный запах и хорошо выраженный навар с крупными каплями жира насыщенного янтарного цвета. По возможности покупайте ребенку домашних кур, желательно у одного и того же продавца. Налаженные личные отношения часто помогают избежать покупки некачественного товара (это касается любых продуктов питания).

**При покупке свинины обратите внимание на выраженность подкожного жира** – если его очень мало, свинья получала вредные для человека добавки. Поэтому выбираем **свинину** с хорошим слоем жира, но помним, что использовать его для приготовления блюд нельзя.

**Свежая говядина имеет белый или желтоватый жир** (в зависимости от возраста забитого скота), при надавливании образовавшаяся ямка сразу выправляется, мясо не липкое на ощупь. Не советую использовать в питании детей мороженое мясо: оно, конечно, дешевле, но определить его качество при покупке совершенно невозможно.

**Достаточно сложно обеспечить детей качественными фруктами и овощами**, если нет своей бабушки в деревне, поэтому будем исходить из того, что есть у большинства россиян – рынок. Самые безопасные **яблоки** – местного производства с червоточинами. Плодожорка никогда не поселяется в обработанных пестицидами и насыщенными удобрениями фруктах. За границей червивые яблоки уже давно самые дорогие, так как это свидетельство их экологической безопасности.



При покупке привозных фруктов обязательно очищайте их перед употреблением – большинство вредных веществ накапливается в кожуре. С капусты необходимо удалять верхние зеленые листья, нельзя использовать в пищу кочерыжку. Качество моркови определяется по яркости окраски сердцевинки – чем она бледнее, тем больше в ней нитратов. Тепличные зимние огурцы детям давать не следует: в последние годы отмечены частые случаи отравления ими.

Картофель (если вы не уверены в его качестве) лучше готовить без кожуры, чтобы вредные вещества вышли в воду. Именно по этой причине отвар нельзя использовать для приготовления пюре, его следует сливать, а перед приготовлением супов картофель можно вымочить в воде. Кстати, о супе - первые блюда делаются либо постными, либо готовятся на нежирном мясе. Кости использовать нельзя!



### **Отдельного разговора требуют молочные продукты.**

Обязательно проверяйте срок годности и состав продукта. Не стоит включать в ежедневный рацион ребенка творожные глазированные сырки, йогуртовые продукты длительного срока хранения. В данной ситуации совершенно справедливо замечание: чем проще, тем лучше. Обычное молоко, кефир, ряженка, натуральные йогурт, творог и сливочное масло – вот что нужно вашему малышу.

В питании детей не используются обезжиренные **молочные продукты**, за исключением особых ситуаций, когда это назначено врачом: для развития мозга совершенно необходим холестерин. Маргарин можно использовать только для выпечки и, конечно, не каждый день. Для приготовления бутербродов применяются сыр, натуральное сливочное масло (жирность более 80%), икра, творог с зеленью, сметана, ломтик малосолевой красной рыбы (если у ребенка нет аллергии). Если ребенок не ест творог, готовьте сырники, запеканку, ватрушки. Всегда можно найти оригинальный и несложный рецепт, позволяющий сделать нелюбимый продукт привлекательным для малыша. Моя дочка, например, не любит рисовую кашу, но с огромным удовольствием поедает рисовый пудинг, особенно если он подается с киселем.



**В рационе современного ребенка не должно быть колбасы и сосисок.** Если бы вы имели возможность побывать на мясокомбинате, ни один из вас больше не смог бы их есть. В принципе, колбасы и сосиски, приготовленные по всем правилам из натурального мяса, существуют, но они не по карману большинству наших соотечественников. Вместо колбас

можно в домашних условиях готовить их заменители: запечь в фольге свинину или говядину, приготовить рулет из фарша с яйцами или зеленью. Это будет намного вкуснее и полезнее. На их приготовление требуется совсем немного времени и не так уж много денег (рулет из фарша будет в полтора раза дешевле среднестатистической вареной колбасы), главное – желание.

К тому же детям совершенно не обязательно ежедневно есть мясо. Многочисленные исследования и длительное наблюдение за большими группами детей доказывают пользу существования постных или **разгрузочных дней**. В эти дни отдыхает поджелудочная железа и желудочно-кишечный тракт в целом.



Продукты растительного происхождения содержат клетчатку, что способствует очищению кишечника. Каши, овощи и фрукты богаты минеральными веществами, витаминами и микроэлементами, необходимыми для правильного роста и развития ребенка. Перекармливание, неумеренное употребление сладостей, мяса и жирной пищи – причины многих бед, в том числе сахарного диабета, ожирения и гипертонии. Позаботьтесь о будущем здоровье ваших детей уже сейчас – научите их правильно питаться.

## Фрукты на столе малыша



**Фрукты, овощи, ягоды** – они первыми из продуктов появляются в рационе грудного ребенка. Известно, что они являются богатейшими источниками многих пищевых веществ, жизненно необходимых растущему детскому организму. Продукты растительного происхождения – уникальный в своем раде источник витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, многие из которых мы не найдем более нигде.

Особенное, важное значение для детского организма имеет витамин С (аскорбиновая кислота), который участвует во всех видах обмена веществ, регулирует окислительно-восстановительные процессы, способствует росту клеток и тканей, повышает устойчивость организма к различным заболеваниям и другим вредным факторам. Мы получаем его в основном из фруктов, ягод, овощей, зелени.

Малышам также очень нужен витамин А, который обеспечивает жизнедеятельность слизистых оболочек, кожного покрова, улучшает зрение, он тесно связан с процессами роста ребенка. В продуктах растительного происхождения содержится предшественник витамина А — каротин, процесс превращения одного в другое проходит уже в организме. Этим соединением богаты плоды красного и оранжевого цвета, а также зеленые части растений.

Многие фрукты и ягоды содержат такие важные минеральные вещества как калий, медь, цинк, фтор и особенно железо, нехватку которого часто испытывает детский организм. И как следствие этого на столе малыше дефицита может развиваться малокровие (анемия).

Родителям стоит помнить о том, что необходимые ребенку вещества, поступающие в организм в составе растений, усваиваются значительно лучше, чем из лекарственных препаратов.

Из основных пищевых веществ фрукты и ягоды содержат главным образом углеводы в виде хорошо усваивающихся организмом простых сахаров— глюкозы и фруктозы. Белки (растительные) представлены небольшим количеством, чаще всего они составляют 1—2% от общего количества пищевых веществ. Жиры в составе растительных продуктов или отсутствуют вовсе, или их совсем мало, около 0,5%.

Несомненным достоинством фруктов, ягод, овощей является наличие в них так называемых балластных веществ (пектинов, клетчатки), которые не усваиваются организмом, но оказывают благотворное влияние на процессы пищеварения. Пектиновые вещества обволакивают слизистую оболочку пищеварительного тракта и предохраняют ее от воздействия различных вредных веществ, а клетчатка способствует нормальному продвижению пищи по желудочно-кишечному тракту и предупреждает запоры. Многие плоды содержат разнообразные органические кислоты, эфирные масла, дубильные, ароматические, красящие вещества, они придают им своеобразный вкус, запах и положительно влияют на аппетит, процессы пищеварения, обмен веществ. А



одерживаемые в растительных продуктах фитонциды обладают бактерицидными свойствами и предупреждают развитие многих заболеваний.

И наконец, фрукты и ягоды являются источниками воды, которая не задерживается надолго в организме и, покидая его, способствует выведению различных продуктов обмена веществ и токсинов. Вот почему рекомендуется как можно шире использовать в детском питании фрукты, ягоды и овощи, они должны постоянно быть на столе малыша.

## Как и когда следует начинать?

Вводить растительные продукты в рацион ребенка можно с самого раннего возраста, уже с первого полугодия жизни, используя в качестве пищевой добавки фруктовые соки. Даже если у мамы достаточно грудного молока, уже с трехмесячного возраста следует давать малышу соки. В некоторых случаях, например, при искусственном вскармливании или отклонениях в состоянии здоровья ребенка, врачи предписывают делать это раньше.

Начинать лучше с яблочного сока, поскольку он усваивается и переваривается организмом легче других. Особенно рекомендуется давать детям антоновку и симеренку, так как они особенно богаты витамином С и железом. В первый раз утром дайте малышу несколько капель сока, чтобы проследить за его реакцией на новый продукт. Если все в порядке, на следующий день можно предложить ему уже 1/4 чайной ложки сока после одного или двух кормлений, затем постепенно увеличивать количество жидкости до 4-6 чайных ложек в день на 2-3 приема.

Когда малыш привыкнет к яблочному соку, ему можно дать и другие, сначала вишневый, черносмородиновый, черешневый, затем сливовый, грушевый, абрикосовый, гранатовый, клюквенный. Важно одно: все новые соки необходимо вводить в рацион поочередно, начиная с малых доз и постепенно увеличивая их количество. Смешивать соки не рекомендуется, поскольку при этом может понизиться их витаминная ценность. К четырем месяцам можно увеличить общее количество сока до 50-60 мл, а к году — до 100-110 мл, желательнее справляться с указанным количеством в два-три приема.

Через две-три недели после введения в рацион нового вида сока, можно давать малышу фруктовое пюре. Начинать следует также с яблочного, ведь ребенок уже привык и хорошо переносит яблочный сок. Затем предложите ему пюре из груш, абрикосов, персиков, бананов, вишни, из различных ягод. Как и все новые продукты, пюре начинайте давать понемногу — 1/4 чайной ложки, постепенно увеличивая его количество до 40-50 г в сутки к 5-6 месячному возрасту. К году малыш может получать 100-120 г фруктового или ягодного



юре в два-три приема. Кроме того, некоторые плоды, такие, как яблоки, груши, сливы, вишни, можно добавлять в молочные каши и готовить так называемые «розовые» каши, это повышает их вкусовые качества и биологическую ценность.

После года различные фрукты и ягоды должны быть постоянной составной частью детского рациона, при этом было бы желательно, чтобы их ассортимент был достаточно широк. Очень полезны такие фрукты, как хурма, кизил, рябина, марабу. К сожалению, их родители редко используют в детском питании, в то время как они богаты витаминами и минеральными веществами, особенно железом. Стоит обратить особое внимание на различные виды садовых и дикорастущих ягод: черную смородину, крыжовник, землянику, малину, чернику, ежевику, голубику, морошку, клюкву.



Детям старше года следует давать фрукты и ягоды и соки ежедневно, желательно несколько раз в день, как в натуральном виде, так и в составе различных блюд. Во время обеда и ужина растительные продукты можно включать в состав закуски, гарнира, третьего блюда. Ну и, конечно, эти продукты являются обязательной частью полдника. Важно отметить, что фрукты и ягоды следует давать ребенку во время очередного приема пищи, а не между кормлениями, как это часто делают родители. Любые плоды представляют собой довольно объемистую пищу и поэтому они могут «перебить» аппетит, особенно если они сладкие или богатые углеводами, как, например, бананы.

Детям до полутора лет фрукты и ягоды лучше давать в протертом виде или порезав их на мелкие кусочки и очистив от кожицы. Общее количество фруктов и ягод в рационе трех-четырехлетнего ребенка желательно довести до 150-200 г в сутки, эта норма может быть превышена, но не снижена. Различные фруктово-ягодные соки следует так же, как и раньше, давать ежедневно, включая в состав любого приема пищи. Соки можно пить и между кормлениями, особенно в жаркие дни. С этой целью следует выбирать несладкие, нейтральные или слабо кислые соки (грушевый, яблочный, тыквенный, морковный). Очень полезно детям пить отвар шиповника, так как он богат витамином С.

Используя в детском питании различные фрукты, ягоды, соки, важно учитывать их особенности и состояние здоровья ребенка. Так, вишневый, гранатовый, черносмородиновый, черничный соки содержат дубильные вещества и действуют закрепляюще, поэтому они полезны детям с неустойчивым стулом. В этом случае также хорошо предложить ребенку пюре из яблок и бананов, богатых пектиновыми веществами. Детям, страдающим запорами, полезны капустный, свекольный соки, пюре из слив, малины, чернослива. Если у малыша развился дефицит железа, ему необходимы плоды черники, кизила, инжира, айвы, рябины, черешни, а также яблоки. Продукты, богатые витамином С: шиповник, черная смородина, облепиха, цитрусовые, — особенно рекомендуются детям, которые часто болеют.

Фрукты и ягоды лучше всего давать детям в свежем виде, но в крайнем случае можно использовать и специальные детские плодоовощные консервы и

соки, эти продукты обычно дополнительно обогащаются аскорбиновой кислотой. Хорошей практикой было бы использование сухофруктов, поскольку многие из них, особенно курага, чернослив, изюм, яблоки, финики, инжир отличаются высоким содержанием минеральных веществ, например, калия, железа. Однако при этом надо помнить, что витаминов в сушеных фруктах содержится крайне мало. Чтобы восполнить этот недостаток, можно готовить компоты или пюре из сухофруктов на основе отвара шиповника, богатого аскорбиновой кислотой.

## **Роль фруктов и овощей в рационе питания**

Дефицит фруктов, а также овощей и зелени в рационе питания – это очень распространенная ошибка в составлении суточного меню. Недостаток этих составляющих может привести к авитаминозам и прочим негативным последствиям для организма. Фрукты, овощи и зелень имеют чрезвычайно высокие показатели витаминов, макро- и микроэлементов в своем составе. Нельзя недооценивать их значение. Снизить негативное влияние среды, остановить преждевременное старение, укрепить иммунитет, усилить противостояние инфекционным болезням можно с помощью фруктов, пряной зелени и овощей. Сбалансированное питание означает, что в рационе должны присутствовать определенные доли белков, жиров и углеводов, а также витаминов и микроэлементов. А это значит, что в меню обязаны быть как мясо и рыба, так и овощи с фруктами. Заменить овощи и фрукты синтетическими витаминами и другими продуктами трудно. Плоды, ягоды и корнеплоды являются поставщиками углеводов, клетчатки, пектина, минеральных элементов, органических кислот. Фрукты и овощи оказывают чрезвычайно положительное влияние на пищеварительную систему человека: повышают моторику желудка, усиливают перистальтику кишечника, снижают интенсивность процессов брожения и гниения. Активный комплекс минеральных веществ оказывает ощелачивающее действие в организме. Клетчатка овощей и плодов способствует выведению вредного холестерина и нормализует деятельность полезной микрофлоры кишечника.



## Как накормить ребенка Давайте есть по правилам!



### *Как накормить дошколенка с максимальной пользой и привить ему культуру питания?*

Пока ребенок совсем маленький, к его кормлению относятся трепетно. Родители советуются с педиатром, как составить сбалансированный рацион младенца, чтобы он получал все необходимое. Но вот, наконец, малыш ест с общего стола, и маме уже не нужно измельчать в блендере цветную капусту, покупать растворимые каши. Она все реже и реже задумывается о том, насколько правильное питание получает ее ребенок.

А между тем кормлению детей 3–6 лет следует уделять ничуть не меньше внимания, иначе проблем в будущем не избежать. Ведь, как утверждают врачи, несмотря на довольно развитый жевательный аппарат, у дошкольников еще недостаточно сформированы пищеварительные функции желудка, кишечника, печени и поджелудочной железы. Поэтому они очень чувствительны к несоответствию количества, состава и качества питания.

Большинство болезней желудочно-кишечного тракта нередко берут свое начало именно в дошкольном возрасте. Довольно частой напастью для ребятишек становится в наши дни гастрит. Многие детишки страдают ожирением. Избежать этих неприятностей можно, если правильно организовать питание.

### **Чем кормить?**

Дошкольники очень подвижны, у них ускоренный обмен веществ. И чтобы покрывать энергетические затраты, ребятишкам необходима калорийная пища. Однако еда должна быть легкоусвояемой и без раздражителей — красителей, усилителей вкуса, избытка специй. Пусть питание малыша будет полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду. Для дошкольников рекомендуемое соотношение белков, жиров и углеводов составляет 1:1:3 или 1:1:4.

Основной принцип питания детей — максимальное разнообразие пищевого рациона.

## Что делать с „нехочухой“?

В арсенале каждой мамы имеется свое ноу-хау. Это может быть картинка на доньшке прозрачной тарелки, сказка, чтобы отвлечь внимание, и прочие изобретения.

Конечно, иногда бывают ситуации, когда ребенка нужно накормить побыстрее. Например, если пора идти врачу в определенный час или если вы ожидаете прихода гостей. И тогда применение всяческих уловок можно считать отчасти оправданным. Но если каждая без исключения трапеза непременно сопровождается демонстрацией мультфильмов или, что еще хуже, рекламных роликов, польза от пищи вызывает большие сомнения.



к

## Причины отсутствия аппетита

- Ребенок еще **не проголодался**. Иногда бывает достаточно немного изменить режим, чтобы малыш с аппетитом все съел.
- **Недостаток физической активности**. Если ребенок целый день находится дома, а его физическая нагрузка ограничивается переходом из одной комнаты в другую, вряд ли стоит удивляться отсутствию у него аппетита. Желание поесть возникает тогда, когда человек успел поработать, подвигаться. Еще лучше, если двигаться вы будете на прогулке: физическая активность в сочетании со свежим воздухом творят чудеса!
- **Ребенок-малоежка**. Вам кажется, что ваш малыш мало ест, и вы стараетесь покормить его получше во что бы то ни стало? Перекармливание ребенка ни к чему хорошему не приводит, и примеров тому — множество. Так, мама маленькой Ани оставляла ребенка с няней, которая всеми правдами и неправдами заставляла девочку съедать полную тарелку. В результате к 2 годам малышка имела 3 килограмма избыточного веса, а ортопед, поставивший диагноз „плоскостопие“ и „паюсные стопы“, порекомендовал поменьше кормить Анюту и давать ей больше двигаться. Перепуганная мама запретила няне насильно кормить девочку, и уже в конце первой недели получила... невероятно веселого, активного ребенка.

- Ребенку **не нравится еда**, которую ему предлагают. Чем более приятен запах и вид еды, тем активнее работают пищевые ферменты и сильнее ощущение голода. Если ребенок отказывается, есть какие-то определенные блюда, стоит подумать о том, чтобы заменить их другими, которые ему больше по вкусу. Попробуйте предложить ему вместо обычного творога забавных творожных ежат или снеговичков, а салат оформить в виде сказочной полянки, и результат не заставит себя ждать!

Не стоит потакать капризам ребенка, заявляющего, например, что он не будет, есть котлеты (которые вы жарили полчаса), а желает блинов со сметаной. Объясните малышу, что вы очень постарались, чтобы приготовить для него это вкусное блюдо, а блины непременно испечете в следующий раз.

По возможности давайте ребенку выбор перед тем, как готовить ужин или обед, например: какой сегодня сварить суп — с картошкой или с лапшой?

У ребенка проблемы с органами пищеварительной системы. При сбоях в работе пищеварительного тракта, в том числе связанных с наличием в организме ребенка паразитов, нужно обратиться к врачу, сдать анализы и при необходимости пройти курс лечения. После того как здоровье малыша поправится, улучшится и его аппетит.

Не столь важно, сколько съест ребенок. Если ребенок мало ест, но при этом прекрасно себя чувствует, активен, весел и подвижен — то, скорее всего, беспокоиться вам не о чем!

## **Не забудьте о культуре!**

Задача родителей — не только накормить ребенка досыта, но и воспитать у него уважительное отношение к пище.

## **Чему можно и нужно научить вашего дошкольника?**

- Сидеть за столом необходимо прямо, не раскачиваясь на стуле, и не класть ногу на ногу. Причем добиваться этого от ребенка надо последовательно и доброжелательно.

- Доедать свою порцию до конца. Договоритесь с малышом, что вы с ним вступаете в „Общество чистых тарелок”.



Если ребенок мало ест, достаточно уменьшить его порцию, а еще лучше сменить детскую тарелку на меньшую.

- Объясните малышу, что из общего блюда нельзя брать еду своей вилкой. Для этого есть специальный прибор. Все, что можно взять, не затронув еды, остающейся на блюде, — хлеб, печенье, фрукты — можно брать руками.

- Неприлично перебирать еду на общем блюде в поисках куска получше это демонстрирует невоспитанность и эгоизм. Научите ребенка брать только то, что лежит с краю.

- Нельзя играть с едой. Пусть малыш усвоит это раз и навсегда.

На третьем году жизни кроха должен уметь правильно и аккуратно пользоваться ложкой, салфеткой, на четвертом — вилкой.

### ***Нужен ли режим приема пищи?***

Педиатры рекомендуют детям-дошкольникам не менее 4 приемов пищи в день:

**завтрак** – в 8–9 часов утра;

**обед** - в 12–13 часов;

**полдник** — в 16–17 часов;

**ужин** — в 19–20 часов.

***При этом желательно распределить суточный объем пищи следующим образом:***

**на завтрак** — 25% суточной калорийности;

**на обед** — 35–40%;

**полдник** — 10–15%;

**ужин** — 25 %.

Такое распределение не случайно, ведь пища переваривается в желудке ребенка в среднем в течение 3,5–4 часов, поэтому интервалы между приемами пищи должны быть примерно равны этому времени. Фиксированный режим питания также способствует развитию у ребенка условного рефлекса на прием пищи в определенное время дня, что необходимо для лучшей выработки пищеварительных соков и полноценного усвоения еды.

Легкие перекусы возможны: дайте малышу яблоко или другой фрукт, пакетик йогурта.

Нежелательно давать детям в промежутках между кормлениями сладости и высококалорийную пищу.

### Нормы питания для дошкольников 3-5 лет

Продукты	Рекомендации	Ежедневная норма
<b>Молоко, молочные продукты</b>	<p>Молочные продукты богаты жиром, легкоусвояемыми солями кальция и фосфора. Особенно полезны для детей сливки и сметана, которые можно использовать для заправки салатов и супов или как подливку к сырникам и вареникам.</p> <p>Творог, сливки, сметану и сыр можно давать 2-3 раза в неделю;</p> <p>молоко - ежедневно, в том случае, если ребенок его хорошо переносит.</p> <p>Не забывайте о йогуртах, кефире и других кисломолочных продуктах.</p>	0,5 л
<b>Мясо</b>	<p>Насчет места мяса в детском рационе мнения специалистов расходятся. Некоторые из них советуют давать детям мясо ежедневно, другие настаивают на двух вегетарианских днях в неделю. При приготовлении мясных блюд предпочтение отдается говядине и телятине, используется также мясо кур, цыплят, индейки, нежирная свинина.</p> <p>Самое гипоаллергенное мясо - крольчатина и конина.</p>	100 г
<b>Рыба</b>	<p>Для рыбных блюд лучше использовать нежирные сорта морских и речных рыб — судак, треска, хек, морской окунь. Белок рыбы является полноценным и легко усваивается. Рыбу лучше давать один раз в неделю, полностью расходуя в „рыбный” день весь недельный рацион этого продукта. Иногда можно давать детям красную и черную икру, но не слишком много и часто (1 раз в 2 недели), так как в ряде случаев она вызывает аллергию.</p>	около 250–280 г в неделю
<b>Яйцо куриное</b>	<p>Полезность яиц в детском рационе известна всем. Однако злоупотреблять ими нельзя, так как они способны вызывать аллергические реакции. Яйца можно давать через день, в вареном виде или в виде различных блюд (омлет с молоком или свежими овощами, салаты с яйцом, сырники и т. д.). Куриные яйца можно заменить на перепелиные, которые менее аллергенны.</p>	1/2 шт.
<b>Масло</b>	<p>Масла лучше использовать в натуральном виде (а не для жарки): сливочное - в бутербродах и готовых блюдах (каша, картофельное пюре), растительные - салатах и различных овощных блюдах.</p> <p>На первом месте из растительных масел - оливковое, благодаря высокому содержанию ненасыщенных жирных кислот.</p>	Растительное масло - 9 г; сливочное масло — 25 г
<b>Хлеб и хлебобулочные изделия</b>	<p>Наиболее полезен хлеб из ржаной муки и пшеничной грубого помола, так как он богаче белком, витаминами группы В и пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника.</p>	170 г



	Увлекаться булочками не стоит, но подавать хлеб к завтраку, обеду и ужину надо обязательно.	
<b>Крупы</b>	<p>В питании детей дошкольного возраста в основном используются рисовая, гречневая и овсяная крупы, также разрешаются ячневая, перловая, пшеничная и манная.</p> <p>В крупах имеется много необходимого для роста и хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов.</p> <p>Особенно полезны для малышей каши из цельных злаков. В дробленых крупах разрушается белок и многие витамины.</p>	45 г
<b>Макаронные изделия</b>	<p>Макаронные изделия бедны витаминами и содержат избыток углеводов, поэтому слишком часто их давать не рекомендуется.</p> <p>Но время от времени можно давать их детям, предпочитая макароны из полезных твердых сортов пшеницы. При варке 100 г макарон диетологи советуют использовать 10 г соли и 1 литр воды.</p>	50 г 1-2 раза в неделю
<b>Овощи и фрукты</b>	<p>Главный принцип выбора овощей и фруктов — сезонность. Например, не стоит давать детям зимой огурцы, которые круглый год имеются в продаже на прилавках супермаркетов, лучше отдать предпочтение моркови или свекле. Из фруктов предпочтительнее те, что растут в наших широтах, — яблоки, груши. Очень полезны лесные и дикие ягоды — тем более что они, в отличие от многих овощей и фруктов, еще не испорчены удобрениями.</p> <p>Плоды нового урожая, особенно со своего дачного участка, — самое желанное сезонное лакомство. Заготовки из фруктов и овощей тоже вполне можно использовать в детском питании. В них сохраняется много витаминов.</p>	Овощи - 250 г; фрукты - 150 г
<b>Сладости, кондитерские изделия</b>	<p>Из конфет предпочтительнее зефир, пастила и мармелад. Шоколадные конфеты следует давать не чаще одного раза в неделю, что же касается тортов и пирожных, то лучше, если ребенок будет их видеть только на праздничном столе. Также допускаются джемы, варенье, повидло, мед — при индивидуальной переносимости.</p>	10 г



