

## 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

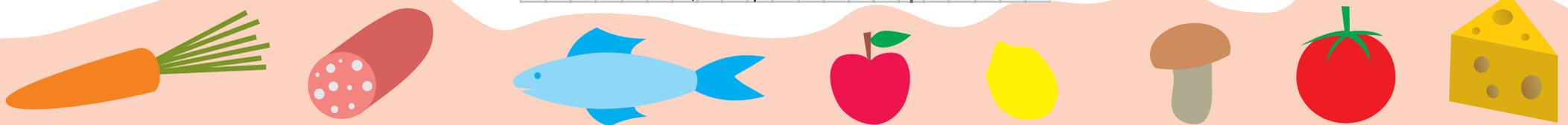
**ИТОГО:** примерно 1,5 кг еды

## Пример дневного меню для ребёнка 4–6 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес готовой порции, г
<b>Завтрак</b>	
Каша овсяная молочная со слив.маслом	200+5
Творожная запеканка	70
Чай с молоком	180
<b>Второй завтрак</b>	
Свежие фрукты	100
<b>Обед</b>	
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
<b>Полдник</b>	
Молоко (2,5% или 3,2% жирности)	200
Булочка сдобная	50
<b>Ужин</b>	
Рыба отварная	80
Пюре картофельное	160 + 3
Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	60 + 5
Чай с сахаром	180
<b>Перед сном</b>	
Кефир (2,5% или 3,2% жирности)	180
<b>На весь день</b>	
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	110



## Питание детей дошкольного возраста



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.

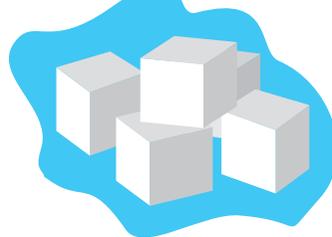
Нельзя обойти вниманием и **напитки**. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды.

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).

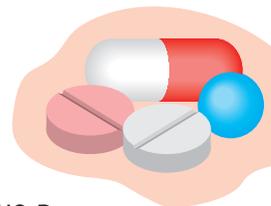


## Помните!

Впереди Вашего ребенка 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 ребенок здоров и получает разнообразное питание, то он может не нуждаться в дополнительном приеме **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”.

