



Рекомендации для родителей

«Введение новых блюд в рацион ребенка в домашних условиях»

Для детей раннего и дошкольного возраста большое значение в формировании здоровья, функциональных возможностей, развития когнитивных функций имеет здоровое питание. Дошкольный возраст характеризуется интенсивными процессами роста и развития, периодом совершенствования функций многих органов и систем, в т.ч. нервной системы, интенсивными процессами обмена веществ, развитием моторных навыков и функций. В дошкольный возрастной период дети уверенно с удовольствием обучаются, бегают, любят подвижные и ролевые игры. Дети впечатлительны, эмоциональны и любознательны, что позволяет успешно в игровой форме вырабатывать и закреплять необходимые навыки здорового образа жизни и 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 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.

В рационе ребенка ежедневно должны присутствовать разнообразные продукты, в значительной степени овощи и фрукты, предпочтительнее в свежем виде. Постепенно

расширяйте ассортимент фруктов, ягод и овощей в питании своего ребёнка. Это прекрасный источник витаминов, минералов, непищевых веществ (таких, как антиоксиданты) и пищевых волокон. Поэтому вместо употребления различных витаминных добавок и БАДов включайте в свой рацион больше овощей и фруктов (летом это свежие овощи и фрукты, зимой консервированные, замороженные, сушеные). По возможности следует выбирать продукцию местного производства. Овощи и фрукты вносят самый значительный вклад в потребление витамина С.

Употребление овощей и фруктов, содержащих витамин С, вместе с продуктами, богатыми железом, улучшает всасывание последнего и профилактирует развитие железодефицита.

Рекомендуется выбирать нежирные сорта мяса, птицу (без кожи), рыбу, яйца, печень, а также иногда заменять мясные продукты бобовыми: фасолью, горохом, чечевицей.

Если сын или дочь отказывается есть ту пищу, которую Вы с любовью приготовили, не воспринимайте отказ как личное оскорбление. Уважайте вкусовые предпочтения ребенка! Если у Вашего «привереды» есть не любимое блюдо или продукт, не стоит его давать вместе с тем блюдом, которое малыш ест охотно. Скорее всего, ребенок не будет есть ни того, ни другого продукта. Лучше пойдите другим путем - предложите малышу тот же самый продукт, но в другом виде. Призовите на помощь свою фантазию. И вы увидите, что полезное всегда можно совместить с приятным.

