

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА.

Ежедневный рацион питания дошкольника



Ежедневный рацион малыша должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания, а в течение недели включать не менее 30 наименований.

Каждый день в рационе ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр – не обязательно должны входить в рацион каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

Как организовать рациональное питание дома

Полноценным «строительством» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:

- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
- 40 г творога, одно яйцо;
- 60-70- г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы — без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
- 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта, гормональной системы);
- 150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.);
- фрукты — лучше всего те, которые растут в местности, где родился малыш;
- 40 г сахара;
- крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис, пшено).

Лучше всего весь объем пищи распределить на 4 приема и соблюдать несколько полезных правил:

- голод утолять не сладкой пищей (берегите поджелудочную железу), а продуктами, содержащими белок (орехи, молоко, творог, овощи, фрукты);
- любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
- выпивать перед ночным сном $\frac{1}{2}$ стакана кефира;
- утром, если интервал между пробуждением и завтраком в детском саду более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра, $\frac{1}{2}$ чашки сока, галетным печеньем;
- интервал между приемами пищи должен быть в пределах 3,5 – 4 часов; одинаково плохо для здоровья и сокращение, и удлинение интервалов.