



Питание ребенка

Общезвестный факт, чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденым с удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища — вопрос особенно острый. Все родители знают о пользе и вреде продуктов, аллергических реакциях, но не каждая мама действительно ответственно выбирает продукты для ребенка.

В нашем государстве очень строгий подход к питанию в детских учреждениях. Для него установлены соответствующие нормы. Приходи в детский сад, каждый родитель может увидеть меню и нормы питания. А о вкусовых качествах лучше спросить у детей. Конечно, не все всегда нравится. Про кашу, кисель (и мало ли что еще) ребенок может сказать «фу». Это понятно, невозможно удовлетворить все пристрастия детей. Много зависит, как питается ребенок в семье. Кормит ли его с любовью или балует любимыми шоколадками вместо полноценной пищи. Ведь разве тыдишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка — зачем, когда есть йогурт, фруктов, и т.д. И тем более мам, которые сваривают бы компот из сухофруктов — зачем, когда есть сок, фрукты и ягоды — ягоды.

А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы — а какой компот не надо, какую рябенку не ем, компоты не люблю. А сосиску я буду!

А детки балды, а свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием — натуральным, правильным. Поэтому в рацион детей есть и овощи и фрукты и мясо, и каша, и творог, и сметана, и фрукты и ягоды.



Питание детей дошкольного возраста должно быть полноценным, разнообразным, сбалансированным, соответствующим физиологическим потребностям растущего организма.

Меню детского сада по установленным нормам имеет чрезвычайно разнообразную энергетическую ценность. Например, дневная норма для ребенка младше трех лет составляет 1540 ккал, а старше трех лет — 1900 ккал. Именно, исходя из этих цифр, и подбирается меню в детском саду. Первым делом в детском саду наш малыш получит завтрак — после этого молока каша, бутерброд со сливочным маслом и сыром, чай или компот. Чуть позже по расписанию следует второй завтрак, на который обычно дают либо фруктовый сок, либо фрукт или кисло-молочный продукт. Обед — самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, салата из овощей, ну и, конечно, сок или компот в качестве третьего. После сна детки обычно подлечивают — чаще всего на полдник в саду дают блюда из творога, вкусные булочки или пирожки, чай. В каждом дошкольном учреждении детей кормят по-разному и качественно. Важно отметить одно из правил, согласно которому детей не могут кормить одним и тем же блюдом чаще, чем один раз в две недели. Вот почему рацион детей в детском саду довольно разнообразен.

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в группах. Поэтому мы хотим лучше представлять те продукты и блюда, которые ребенок не получает в детском саду, а в выходные и праздники это рацион лучше приближать к садовскому.

Принято считать детей очень привередливыми, как все знают в семье. Однако на самом деле ребенок и мама. О том, можно ли считать ребенка привередливым, мы узнаем только тогда, когда мы сбалансированно и разнообразно питаем его.

