**Консультации для родителей**

**Рацион дошкольника**

С тех пор, как ребенок перестал питаться [материнским молоком](http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-deti/luchshaja-eda-dlja-mladentsa/), [кашами](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kasha-idealnyj-zdorovyj-zavtrak/) и протертой едой, он сидит вместе со всеми [за общим столом](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/ratsion-doshkolnika-rekomendatsii-roditelyam/www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/formirovanie-pravilnyh-pishhevyh-privychek/), вооруженный ложкой и вилкой, сам ест и сам пьет. Но каковы особенности его рациона?
 **Принципы детского 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](http://www.takzdorovo.ru/calcs/435/intro/) 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](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/pyat-glavnyh-pravil-bezopasnogo-prigotovleniya-edy/).
**Рацион ребенка от трех до семи лет** обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.
 **Можно и нельзя**Источником белка − строительного материала для быстро растущего организма − являются **мясо, яйца, творог и рыба**. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются **нежирная телятина, куры, индейка**. Из рыбы предпочтительнее всего **треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша**.
Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам − они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой ценности не представляют.
Вопреки распространенному мнению, жареную пищу давать маленьким детям можно, хотя лучше **отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам**. Котлеты и фрикадельки можно зажаривать, но не сильно − жир, на котором их жарят, способен вызывать изжогу. Куда лучше приготовить их на пару или в соусе.
 **Что и сколько**Каждый день ребенок должен получать [молоко и молочные продукты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-pravilno-vybirat-molochnye-produkty/) − **кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт**. Их можно приготовлять на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.
 **Главное на портале:**[Семь самых эффективных упражнений на пресс](http://nnn.novoteka.ru/click.cgi?h=a644c5580100efe79bc51d6cc360311b&a=8826:15189119:24772&p=1&url=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Fdvizhenie%2Fuprazhneniya%2Fsem-samyh-effektivnyh-uprazhnenij-dlya-pressa)
[Острая еда: за и против](http://nnn.novoteka.ru/click.cgi?h=d7dcc41b6d3563dc8a67c78aaad2167a&a=8826:15189118:24772&p=2&url=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Fpitanie%2Ftolko-pravda%2Fostraya-eda-za-i-protiv)
[Женщины, которые читают внимательно, не полнеют](http://nnn.novoteka.ru/click.cgi?h=d555bcd6bdf6bc2a6fbbdf2c4e1a8362&a=8826:15189115:24772&p=3&url=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Fpitanie%2Fumeushhie-chitat-ne-polneut)
[Отвлекаем ребенка от компьютера: советы мамам](http://nnn.novoteka.ru/click.cgi?h=db11510e3281b4c1e2b1dba1e67cdefa&a=8826:15189117:24772&p=4&url=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Fdeti%2Fkak-otvlech-rebenka-ot-komputera-plansheta-i-igrovoj-pristavki%2F)
[Как чужой дым убивает ваших детей](http://nnn.novoteka.ru/click.cgi?h=637295423c9e152016bb5741f77bb911&a=8826:15189116:24772&p=5&url=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Fprivychki%2Fchuzhoj-tabachnyj-dym-otbiraet-milliony-let)
**Овощи, фрукты и соки из них** также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе − редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало − 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты − главный [источник витаминов](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/naturalnye-vitaminy-iz-ovoshhej-i-fruktov/) для ребенка.

Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.
 **Соблюдаем режим**Чтобы ребенок ел хорошо, **еда должна доставлять ему удовольствие**. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов.
Кроме того, очень **важно соблюдать пищевой режим**. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться.
**Оптимальным режимом** считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так: 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов − на обед, 15 процентов − на полдник и 20 процентов − на ужин.
Ребенок, посещающий **детский сад**, чаще всего три из четырех раз ест там. Дома он получает только ужин. Родителям имеет смысл брать в саду копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенок уже ел.
Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.
 **Желания и безопасность**Маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них. Малыш может подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить, предварительно нарубив или размолов в фарш.
Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы малыш не подавился.
А что делать, если ребенок **не желает** есть какие-то продукты? Для начала попробуйте выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить еду малышу, попробуйте ее сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной.
Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. **Не заставляйте** ребенка есть уговорами и тем более угрозами − этим можно добиться только полного отвращения.
 **Завершающий штрих**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](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/voda-chto-nado-pit/).
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](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/sahar/), поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.
В **заключение** можно сказать, что готовить ребенку отдельно − зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша − хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.