

Выбор продуктового набора в питании ребёнка дошкольного возраста

Детям необходимо соответствующее разнообразное, сбалансированное и рациональное питание. Питание должно опираться на натуральные и высокого качества продукты, которые не подвергались обработке. Необходимо стремиться к регулярному приему пищи в одно и то же время. Прием пищи следует осуществлять в дружелюбной атмосфере, не заставляя насильно ребенка кушать.

Основные компоненты суточного рациона питания ребенка:

Зерновые продукты

- Используйте зерновые продукты с низкой степенью помола и высоким содержанием витаминов и минеральных веществ, а также клетчатки.
- Используйте хлопья и каши, такие как пшеница, гречневая, овсяная, рисовая.
- Замените сладкие хрустящие злаковые хлопья, в состав которых входит большое количество подсластителей, на овсянку с сухофруктами.

Бобовые

- Бобовые: фасоль, горох, чечевица, соя – богаты легкоусвояемым белком, а также сложными углеводами, витаминами группы В, железом, фосфором и калием.

Овощи и фрукты

- Овощи и фрукты должны входить в ежедневный рацион питания ребенка.
- Наибольшее количество витаминов и минеральных веществ содержится в сезонных овощах и фруктах, которые выросли в натуральных (природных) условиях.
- Следует помнить, что есть фрукты, употребление которых способствует развитию аллергии (клубника, цитрусовые). Их индивидуально с осторожностью включают или не включают в питание детей.

Белковые продукты

- Источником белка в питании ребенка являются мясо, молоко и молочные продукты, особенно творог, рыба, яйца и бобовые.
- Широко используйте в питании ребенка мясо, содержащее небольшое количество жира.
- Необходимо употреблять рыбу 2-3 раза в неделю. В рыбе по сравнению с мясом содержится больше минеральных веществ и полиненасыщенных жирных кислот омега-3, необходимых для правильного развития нервной системы и укрепления иммунной системы.

Растительные жиры

- Насыщенные животные жиры замените растительным маслом. Оливковое, льняное и подсолнечное масла – это источник полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК).
- В питании ребенка необходимо использовать семена сезама, подсолнечника, льняные семена, семена тыквы, а также орехи. Они характеризуются высокой питательной ценностью, богаты минеральными веществами и ПНЖК.

Молочные продукты

- Молоко и молочные продукты – это всеобщие известные источники не только белка, но и кальция, необходимого для правильного формирования костной системы. Если у ребёнка аллергия на молочные продукты, то стоит заменить их на другой источник кальция в виде миндаля, сезама, сухофруктов или орехов.

Вода и напитки

- Вода необходима для оптимального функционирования и обеспечения водно-солевого равновесия в организме. С питанием детей ежедневно должно поступать достаточное количество жидкости в виде чистой воды, растительных чаев, фруктовых, натуральных компотов, лучше теплых без добавления сахара.

ВНИМАНИЕ

- Ограничьте употребление сахара. Во время переваривания сахара используется значительное количество минеральных веществ и витаминов. Чрезмерное употребление сахара является фактором риска развития кариеса, ожирения и сахарного диабета.
- Белый сахар, используемый для приготовления десертов можно заменить на тростниковый сахар, мед.
- Ограничьте употребление соли. Ежедневное количество соли не должно превышать 6 граммов или 1 плоской чайной ложки.
- Ограничьте употребление ветчины и сыра, которые содержат большое количество соли.
- исключите бульонные кубики и другие продукты, содержащие усилители вкуса, такие как глутамат натрия. Для улучшения вкуса приготовленных блюд используйте зелень: базилик, тимьян, петрушку и укроп.

Подготовила Колбина Е.В., преподаватель кафедры гигиены детей и подростков БГМУ.