

Рекомендации для родителей по теме:

«СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Подготовила Заблоцкая А.В., воспитатель

Сбалансированное (правильное) питание — фундамент здоровья и гармоничного развития детей. От того, что ест человек в детстве, зависят его привычки, иммунитет и качество жизни во взрослом возрасте.

«В разных странах существуют официальные документы (например, рекомендации ВОЗ, пищевая пирамида, тарелка здорового питания, национальные нормы), которые описывают общие ориентиры».

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Правильное питание для ребенка — это сбалансированный, разнообразный и вкусный рацион, который полностью удовлетворяет потребности растущего организма в энергии, питательных веществах, витаминах и микроэлементах. Его главная цель — обеспечить здоровый рост, развитие всех систем организма и сформировать правильные пищевые привычки на всю жизнь.

В идеале такой рацион строится на цельных, минимально обработанных продуктах, максимально близких к своему натуральному виду. Проще говоря, это питание, которое дает все необходимое для игр, учебы и роста, без избытка «пустых» калорий, которые не несут питательной ценности.

Оно должно быть регулярным и доставлять радость, а не быть источником стресса.

Общие принципы сбалансированного питания едины для всех — в рационе важно достаточное количество **белка, клетчатки, витаминов и воды.**



Норма калорий для ребенка

Этот показатель зависит от ряда факторов, поэтому его нельзя определить только по возрасту и полу. Именно поэтому в рекомендациях калорийность всегда указывается не одной цифрой, а диапазоном (например, 1000–1400 ккал для девочек 2–4 лет). Это позволяет учесть все индивидуальные особенности. Кроме того, специалисты уже давно не рекомендуют ориентироваться только на калорийность — **самое важное в рационе баланс** и разнообразие.

Факторы, влияющие на рекомендуемую калорийность рациона ребенка

- **возраст** — с каждым годом потребность в энергии увеличивается. Подростку нужно значительно больше калорий, чем дошкольнику;
- **пол** — начиная со школьного возраста, мальчикам часто требуется немного больше калорий, чем девочкам, из-за большей мышечной массы и скорости метаболизма;
- **уровень физической активности** — один из самых важных факторов. Дети, которые целый день бегают на улице, занимаются спортом и танцами, нуждаются в большем количестве энергии, чем те, которые проводят время за спокойными играми и чтением;
- **скорость роста и обмена веществ** — некоторые дети от природы более энергичны и имеют быстрый метаболизм, поэтому им нужно больше калорий для поддержания энергии;
- **телосложение и вес** — более высокому и крупному ребенку, как правило, требуется больше энергии, чем его миниатюрному сверстнику.

Главный показатель того, что калорийность подобрана правильно — это гармоничное физическое развитие: в таком случае, ребенок имеет стабильный уровень энергии, хорошо растет и прибавляет в весе в соответствии с возрастными нормами (их отслеживает педиатр по центильным таблицам).

Основные принципы сбалансированного питания

- каждый день на столе должны быть продукты, которые полностью закрывают потребность организма в питательных веществах;
- питание должно быть сбалансированным;
- пищу рекомендуется варить, запекать в духовке, готовить на пару, а вот от жареной, копченой, маринованной, консервированной пищи, а также от фастфуда лучше отказаться;
- если у ребенка имеется непереносимость тех или иных продуктов, то меню нужно соответствующим образом скорректировать.



Когда учить ребенка питаться правильно

Приучать малыша питаться правильно нужно с малых лет. Это поможет сформировать пищевые привычки. Было проведено исследование, в рамках которого диетологи наблюдали за пищевым поведением полутора тысяч детей от рождения до шестилетнего возраста. Оказалось, что дети, которым мало давали фрукты и овощи на первом году жизни отказывались их есть в 6 лет. Лучший возраст для приучения ребенка к правильному питанию с 6 месяцев.

Доказано, что восприятие ребенком новых продуктов сильно зависит от того, присутствовали ли они в рационе матери во время беременности и периода лактации. Поэтому женщине нужно крайне внимательно относиться к своему питанию в это время. Оно должно быть гипоаллергенным, сбалансированным и рациональным.

Рацион здорового питания для детей

Формирование привычек здорового питания у детей начинается с правильно подобранного рациона. Больше всего организму детей и подростков нужен белок. Он является строительным материалом для растущего организма, а также возмещает потери энергии. Чем младше ребенок, тем больше ему нужно белка. Самым ценным и полезным белковым продуктом для малышек является материнское молоко. Также в детском рационе должны быть растительные белки, которые содержатся в бобовых и зерновых продуктах. Многие бобовые культуры по содержанию белка можно сравнить с такими продуктами, как мясо, яйца, творог, рыба.

Кроме этого, детскому организму нужны незаменимые аминокислоты, которые не вырабатываются организмом и должны поступать в него вместе с

пищей. Аминокислоты играют огромную роль в обменных процессах, происходящих в организме, и выполняют множество других функций.

В рационе обязательно должны быть жиры. Это более концентрированные источники энергии, чем углеводы. Кроме этого, в состав жиров входят важные для детского организма витамины А и Е, а также фосфолипиды, ПНЖК. Для детей лучшими источниками жиров являются молоко, масло, яйца. Но злоупотребление жирами крайне не рекомендуется, так как это приводит к нарушению метаболизма, расстройствам пищеварения, снижению аппетита, развитию ожирения. Кроме этого, избыток жиров приводит к нарушению усвоения белков.

Углеводы детям младшего возраста нужны меньше, чем жиры и белки. Избыток углеводов (особенно сахара) ухудшает развитие и рост детей, снижает иммунитет, повышает вероятность развития кариеса. Полезными источниками углеводов являются фрукты, овощи, свежие соки, ягоды.

Детский организм также крайне нуждается в витаминах (особенно А и D). При нехватке витамина D развивается рахит, гиповитаминоз А приводит к нарушению работы эндокринной системы. Из минералов наибольшее значение имеют кальций, железо и йод.

Залогом здоровья для детей является ограничение потребления сладостей. Печенье, варенье, пастилу, конфеты давать можно, но в небольших количествах и не каждый день.

Основные правила сбалансированного питания

1. Лучшим примером для детей являются их родители. Поэтому решив **прививать ребенку привычки правильного питания начните с себя.**
2. **Не давайте ребенку перекусывать на ходу.** Процесс приема пищи должен проходить за кухонным столом, без телефона, телевизора или планшета. Нужно, чтобы ребенок был полностью сосредоточен на приеме пищи, только так можно обеспечить нормальное усвоение еды.
3. Составляя меню на каждый день **учитывайте не только пользу продуктов, но и вкусы ребенка**, а также индивидуальные особенности его организма (аллергия, наличие хронических заболеваний и так далее).
4. **Установите четкий режим питания.** Малыш должен питаться в определенные часы. В день должно быть не меньше четырех приемов пищи .
5. **Приобретайте в магазинах только свежие и качественные продукты.** Обращайте внимание на срок годности и состав.

Помните, что, приучая малыша питаться правильно, вы закладываете основы его будущего здоровья.