

## Питание детей дошкольного возраста

Обязательным и незаменимым продуктом детского питания является **молоко**. Оно по своему химическому составу и биологическим свойствам занимает исключительное место среди продуктов животного происхождения.

Молоко содержит полноценный белок, богатый незаменимыми аминокислотами, в достаточном количестве минеральные соли, витамины В6, В12, А, Д, Е. Жир молока представляет собой тонкую эмульсию, которая легко усваивается организмом ребенка. Дети должны выпивать до 400-450 мл. молока в день.

Широкое применение в детском питании находят и кисломолочные продукты. В процессе кисломолочного брожения они обогащаются витаминами В6, В12, приобретают выраженные антибиотические свойства, препятствуют гнилостным процессам в кишечнике, так как содержащиеся в них молочнокислые бактерии вытесняют патогенную микрофлору. Молочнокислые продукты стимулируют секрецию пищеварительных соков и желчи, значительно улучшают процесс пищеварения. Наиболее распространенным продуктом, рекомендуемым в детском питании, является творог.

**Творог** - легкоусвояемый продукт, богатый полноценным белком, фосфором, кальцием и калием.

Кроме этого, следует помнить, что молочные продукты могут оказаться очень вредными для детского организма, если ребенок употребляет в пищу молочные продукты без термической обработки, с истекшим сроком годности, с нарушениями условий хранения, при несоблюдении температурного режима, а также приготовленные без соблюдения технологических требований. Поэтому, при приготовлении пищи, а также приобретая продукты в магазине, следует обратить на это особое внимание. Детский организм очень быстро реагирует на недоброкачественную пищу, которая вызывает различные отравления, расстройства пищеварения, боли и спазмы в животе.

Поэтому для детского питания рекомендуется использовать только свежие и доброкачественные продукты.

Уважаемые родители, будьте бдительны, покупая продукты для детей.

Необходимо полностью **исключить** из рациона детей следующие продукты:

Жевательные резинки

Картофельные чипсы

Кириешки

Лимонады, кока-колу и т.п.

Натуральный чай, натуральный кофе

Если у ребенка плохой аппетит, а так же ослабленным детям с повышенной возбудимостью, следует исключить из рациона сахар, конфеты, шоколад.

**Незаменимые продукты** в детском питании:

Фрукты, которые нужно давать детям отдельно от другой еды

Зелень: сухая, свежая, в любом виде, в любое время года

Соки (лучше свежеприготовленные)

Сухофрукты: изюм, финики, инжир

Квашеная капуста (очень богата витамином С)

**Доброкачественные** молочнокислые продукты

Творог

Супы: с крупами, вегетарианские, овощные

Каши: гречневые, пшеничные и др. Горох, фасоль.

Орехи

Мясо, рыба: в определенных количествах, после двойной термической обработки

Яйцо: промытое, отварное (в «концентрированном» виде не более 2-х раз в неделю)

Достаточное количество воды: лучший напиток чай из сухофруктов, мятный чай, чистая родниковая или минеральная (негазированная) вода.

Важными и незаменимыми продуктами в детском питании являются **овощи**: свежие, отварные, тушеные. Эти продукты обладают прекрасными вкусовыми качествами, богаты клетчаткой, углеводами, витаминами, минеральными веществами. Возбуждают и повышают секрецию пищеварительных желез, повышают их ферментативную активность. Обладают фитонцидными, бактерицидными свойствами, повышают иммунологические реакции организма.

### ***Советы родителям.***

#### ***Как приучить ребенка к овощам?***

Возможные причины отказа ребенка от овощей:

1. ребенку лень жевать
2. блюдо из свежих овощей невкусно приготовлено
3. блюдо из овощей малопривлекательно

Так, например, ко всем супам можно добавлять свежий морковный, томатный, свекольный сок (1/2 стакана на 1 литр супа), когда суп уже готов.

Очень маленьким детям свежие овощи можно смешивать с картофельным пюре. Некоторые, более старшие, дети сознательно отказываются от овощей.

Не надо заставлять их есть, но можно попытаться заинтересовать их каким-либо способом. Например, готовя пищу, мама может нарочито и провоцирующе аппетитно есть морковь, огурец, капусту, сладкий перец, тогда ребенок наверняка попросит овощ. Можно приготовить блюдо из овощей более пикантно, полить соусом из сметаны, из зелени и лука, посыпать зеленью и т.д., чтобы блюдо выглядело пестро и аппетитно.

#### ***Примерные блюда, рекомендуемые детям:***

Овощное рагу, картофель, тушеный с капустой, запеканки, голубцы, икра из баклажанов, фаршированный перец, тушеная капуста (можно смешать с

отварной домашней лапшой), перец запеченный, картофляники (блинчики с картофелем), плов, творог с овощами, салаты и др.