



ГОТОВИМ вместе

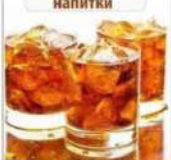
В рационе дошкольника не должны присутствовать такие вредные для здоровья продукты, как копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, грибы, специи (перец, горчица и другие приправы), жаренные во фритюре изделия (в том числе чипсы, кириешки, чебуреки, беляши), кофе натуральный, напитки и соки из концентратов, тонизирующие напитки, в том числе зеленый чай, газированные, цветные напитки. Кроме того, в состав продуктов, используемых в питании детей дошкольного возраста не должны входить уксус, консерванты, в особенности бензойная и сорбиновая кислоты и их соли, усилители вкуса и аромата, искусственные красители.

Самые вредные продукты

Чипсы



Газированные напитки



Фаст-фуд



Колбасные изделия



Маргарин



Чупа-чупсы жевательные конфеты



Шоколадные батончики



Майонез и кетчуп



Мишкина каша

Пшеничная крупа - 0.5 стакана, молоко - 2 стакана, соль, сахар, сливочное масло, 2 дольки шоколада, изюм, мармелад.

Из молока, пшеницы соли и сахара сварить пшеничную кашу, заправить ее сливочным маслом. Выложить на тарелку и сформировать силуэт медведя. Шоколад растопить на водяной бане с добавлением молока (до густоты соуса). Украсить мишку по желанию изюмом, шоколадом, цукатами, дольками фруктов, мармеладом.



Салат «Кролик»

2 плавленых сырка, 3 ст. ложки зеленого горошка, 1 вареная морковь, 30 г ветчины, 1 вареное яйцо, 2 ст. ложки сметаны.

1 сырок, морковь, ветчину и яйцо нарезать мелкими кубиками. Добавить горошек, сметану и перемешать. Выложить массу на лист салата и придать форму кролика. Из оставшегося сырка вырезать ушки, остальное - натереть на мелкой терке и обсыпать салат, оставив немного сыра на хвостик. Для хвостика смешать натертый сыр со сметаной и скатать шарик. Сделать носик из моркови и глазки, например из маслин.



Гродненский зональный ЦГЭ



Правильное питание ребенка - здорово и здорово!

(советы для родителей по питанию детей дошкольного возраста)

2019

Правильное питание ребенка - залог здоровья на долгие годы!

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. В связи с этим организм дошкольника испытывает высокую потребность во всех питательных веществах - белках, жирах, углеводах, а также витаминах и минеральных веществах.

Сбалансированное питание, здоровые пищевые привычки и эффективная работа системы пищеварения - залог обеспечения нормального роста и развития детского организма.

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

РАЗНООБРАЗНЫМ - состоять из продуктов растительного и животного происхождения;

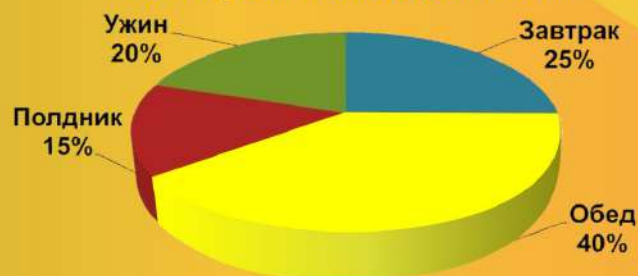
ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫМ - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов;

ДОСТАТОЧНЫМ - объем и калорийность пищи должны вызывать чувство сытости.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи, причем, три из них должны обязательно включать горячее блюдо.

Режим питания 4 - 5 разовый

% от суточной калорийности



Интервалы между приемами пищи должны быть не более 4 часов.

Всего в день ребенок 4-6 лет должен получать:

50 мг аскорбиновой кислоты

около 70 г белков и жиров

около 280 г углеводов

1350 мг фосфора

900 мг кальция

200 мг магния

0,08 мг йода

12 мг железа

10 мг цинка

В рационе дошкольника должны быть все основные группы продуктов.

Из мяса предпочтительнее нежирную говядину или телятину, курицу или индейку.

Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки.

Субпродукты служат источником белка, железа и ряда витаминов.

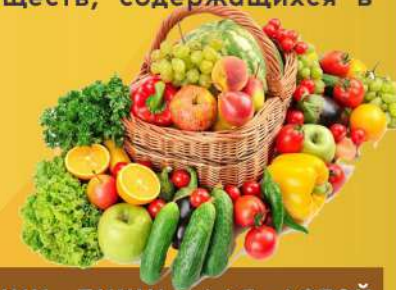
Молоко и молочные продукты занимают особое место в питании детей. Это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина В2.



Фрукты, овощи, плодовоовощные соки содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Необходимы также хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры.

Растительное масло, как приправа к салатам, обеспечивает лучшее усвоение многих полезных веществ, содержащихся в овощах.



При приготовлении пищи для детей необходимо исключить такой способ как жарение, лучше готовить блюда на пару или запекать.

В рационе детей дошкольного возраста необходимо минимально использовать соль и сахар. Из сладостей лучше использовать пастилу, зефир, мармелад, мед, джем или варенье.