



Организация питания дошкольников в новогодние праздники



Пищевое поведение начинает формироваться в раннем возрасте под влиянием традиций питания, принятых в семье. Важно именно в дошкольном возрасте привить ребенку навыки правильного питания.

В домашних условиях, особенно в выходные, праздничные дни, а также в период зимних и летних каникул придерживаться правил рационального питания.

1. Режим питания.

В праздничные дни необходимо сохранять привычный для ребенка режим питания:

7.00 - 8.00 – завтрак

10.30 - 11.00 – второй завтрак

12.30 – 13.00 – обед

15.00 – 16.00 – полдник

18.00 – 19.00 – ужин

21.00 – 21.30 – прием пищи перед сном

Это правило родители должны не просто знать, но и соблюдать. Нарушение режима питания приведет к пропуску отдельных приемов пищи или повышенному потреблению продуктов и блюд в вечернее время.

2. Составление рациона.

При составлении рациона питания ребенка выбирают:

Завтрак

-горячее блюдо: кашу, запеканку, творожные или яичные блюда;

-бутерброд;

-горячий напиток.

Обед

-салат или порционные овощи, рыбу слабосоленую

-первое блюдо – суп

-второе блюдо – гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы

-напиток: сок, компот или кисель.

Полдник

-напиток: молоко, кисломолочные напитки, соки или чай

-кондитерские изделия: пастила, зефир или халва.

Ужин

-рыбные, мясные, овощные или творожные блюда

-салат или винегрет

-горячий напиток

На *второй завтрак* и *прием пищи перед сном* рекомендуются ягоды, фрукты и кисломолочные продукты.

3. Осторожно! Новогодние сладости.

Основная проблема в питании детей в новогодние дни – переизбыток сладостей. Конфеты и шоколад – злущее зло для зубов, поджелудочной железы, печени и иммунной системы ребенка! Несомненно, кондитерские изделия доставляют немало удовольствия малышам, но чрезмерное потребление углеводов становится причиной избыточной массы тела и ожирения, обостряет воспалительные и аллергические процессы. Именно сахар служит одной из основных причин развития кариеса.

Родителям лучше отдавать предпочтение орехам, сухофруктам, зефиру без глазури, пастиле на натуральном яблочном пюре, халве, а также разнообразным фруктам при этом, не следует давать детям экзотические фрукты, особенно если они это лакомство пробуют впервые. И, даже, знакомые фрукты, которые ранее малыш пробовал, но съеденные в большом количестве (самые аллергенные фрукты - это цитрусовые) могут вызвать аллергические реакции. Намного удобнее предложить детям фрукты, очищенные от кожуры и порезанные на кусочки. Особенно вкусными и полезными для детей будут фруктовые коктейли или салаты, заправленные биоiogуртом.

Кондитерские изделия служат преимущественно источником легкоусвояемых углеводов. По пищевой ценности они уступают другим группам продуктов. Кроме того, кондитерские изделия высококалорийны, их потребление зачастую приводит к нарушению режима питания и повышенному поступлению в организм жиров и углеводов.

Кроме ограничения сладкого, родителям следует оградить детей и от употребления салатов с майонезом высокой жирности (лучше выбирать майонезы пониженной жирности), копченостей, солений, консервов. Не следует давать ребенку грибы и морепродукты. так как данная продукция очень аллергична и может негативно отразиться на здоровье ребенка. К этому же списку следует добавить маслины и оливки, ведь они еще вдобавок содержат большое количество соли. Вместо этого подойдут салаты из свежих овощей, заправленные оливковым или растительным маслом, мясо птицы, красная рыба, фрукты и бутерброды с красной икрой.

С большим вниманием необходимо подойти к выбору питьевых напитков. Оградите своих детей от чрезмерного употребления газированных напитков. Вещества, входящие в их состав, не адаптированы для ребенка и могут вызвать аллергическую реакцию, метеоризм и пр. Лучше заменить их натуральным морсом, компотом или соком без добавления сахара.

Также стоит помнить, что не всеми блюдами, которые остались на новогоднем столе, можно угостить ребенка на следующий день. Так, если это красная икра (небольшое количество) и печеный картофель, а ребенку уже два года, то почему бы и нет. А вот блюда со сметаной, скоропортящиеся продукты, даже если их срок годности еще не истек – давать не стоит.

4.Примерный рацион питания ребенка в праздничный день.

Завтрак

Бутерброд с икрой зернистой
Омлет с горошком зеленым запеченный
Желе из лимонов и мандаринов
Какао на молоке

Второй завтрак

Сок фруктовый или овощной

Обед

Винегрет овощной с оливковым маслом
Уха ростовская
Пирожок печеный с яйцом и зеленым луком
Ватрушка картофельная с фаршем
Компот из фруктов и ягод

Полдник

Салат фруктовый (яблоки, груши, мандарины, персики)
Йогурт натуральный

Ужин

Салат из моркови с изюмом
Сырники из творога
Чай с лимоном и мятой

В праздничные дни необходимо использовать все возможности для активного проведения времени на открытом воздухе. Это будет способствовать не только хорошему аппетита у ребенка, но и правильному протеканию процессов пищеварения.

