**Здорове ХАРЧУВАННЯ**

**ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

***Докази на користь здорової їжі***

• Тільки в молоці є кальцій, необхідний твоїм кісточкам. Він допоможе тобі вирости і стати хорошим спортсменом.

• У рибі багато йоду і поліненасичених жирних кислот, необхідних для роботи твого мозку. Ставши розумним, ти зможеш отримати цікаву роботу.

• Овочі та фрукти містять вітамін С, який зміцнює твій імунітет і не дає тобі хворіти.

• Каша містить клітковину, яка, як двірник, очищає твій організм, а чистота - це сила і здоров'я.



***Здорове харчування з дитинства***

• Здорове харчування є запорукою здоров'я дитини. Пропонуючи дитині збалансоване меню, багате всіма необхідними для росту дитини харчовими речовинами, включаючи вітаміни і мінерали, Ви дбаєте не лише про її здоров'я зараз, але і закладаєте основу здорового способу життя в майбутньому.

***Скільки і яких продуктів необхідно вживати дитині***

• Потреба фізично здорової активної дитини дошкільного віку в енергії становить 1500-1700 ккал. Це по 60 г білків і жирів, 250 г вуглеводів в день. Не забувайте, що клітковина, що міститься в злаках, овочах і фруктах, також необхідна дошкільнику.

• Ви повинні пам'ятати про те, що частину своїх потреб в харчових речовинах дитина повинна задовольняти за рахунок молока і кисломолочних продуктів: вони не тільки містять корисні білки, жири і вітаміни, але і є найважливішими джерелами кальцію.

• Велика кількість в раціоні овочів і фруктів також необхідна умова здорового зростання. Тільки свіжі плоди можуть забезпечити безперебійне надходження в організм вітаміну С, багатьох мінералів і ріхноманітних біологічно активних сполук, що забезпечують здоров'я.

**ДИТЯЧИЙ САДОК: ВТРАТА КОНТРОЛЮ**

***Правильне харчування на особистому прикладі***

• В Україні багато мам після досягнення дитиною 3-4-річного віку повертаються на роботу, а значить, не можуть доглядати за нею в денний час. Малюк вирушає в дитячий садок, де його меню складається незалежно від бажання батьків.

• Не варто засмучуватися, в дитячих садках меню відповідає сучасним харчовим стандартам. Діти ж постійно рухаються, тому у них непоганий апетит. Можливість приймати їжу в колективі також підстьобує апетит дитини.

• Забираючи дитину з садка, поговоріть з вихователем, дізнайтеся, як їсть Ваша дитина. Встановіть контакт і з самою дитиною - нехай вона щодня розповідає Вам, чим годували в садочку. Це дозволить Вам коригувати її щоденний раціон, додаючи в міру необхідності свіжі овочі та фрукти, молочні та інші продукти.

***Шкідливий вплив реклами та оточення на харчові звички дитини***

• Крім втрати контролю за меню дитини, відвідування дитячого садка таїть у собі ще одну небезпеку - негативний вплив оточення на харчові звички дитини. Інші діти можуть приносити в групу непотрібні для здоров'я ласощі, такі як солодощі, газовану воду або чіпси, і пригощати ними Вашу дитини.

• Приблизно в цьому ж віці дитина починає сприймати телевізійну рекламу і піддаватися її впливу. І якщо раніше була можливість захистити дитину від появи в її раціоні цих смачних і калорійних, але нездорових перекусів, то тепер це стає все важче.

• Єдиний вихід із ситуації - боротися з негативним впливом на здоров'я дитини агресивних харчових продуктів вдома. Ви повинні показувати дитині приклад. Нехай Ваш раціон буде складений в основному з корисних продуктів: парових або тушкованих овочів і м'яса, риби, супів, свіжих овочів і фруктів, молочних продуктів і круп.

• Не забувайте, що в цьому віці головним авторитетом для дитини є батьки. Малюк постійно відкритий до сприйняття нової інформації, тому частіше розповідайте йому про здорове харчування, наголошуючи на бонуси, які воно йому принесе: високий зріст, інтелект, спортивні досягнення. Пробуйте готувати разом нескладні, але корисні страви (наприклад, овочеві та фруктові салати).

Пам'ятайте! Попереду Вашу дитини очікують школа, а потім підлітковий вік. І саме зараз Вам необхідно зберегти і зміцнити фундамент здоров'я, на якому в майбутньому зможе встояти, подолавши фізичні і психологічні стреси, її організм.

• Якщо ваша дитина здорова і отримує різноманітне харчування, то вона може не мати потребу в додатковому прийомі вітамінно-мінеральних комплексів, але якщо лікар рекомендує їх прийом, особливо в зимово-весняний період, то слід прислухатися до рекомендацій лікаря.

|  |  |
| --- | --- |
| **Приклад денного меню для дитини 4-6 років** | |
| Прийом їжі, найменування страв | Вага готової порції, г |
| ***Сніданок*** | |
| Каша вівсяна молочна з вершковим маслом | 200 + 5 |
| Сирна запіканка | 70 |
| Чай з молоком | 180 |
| Другий сніданок | |
| Свіжі фрукти | 100 |
| ***Обід*** | |
| Суп овочевий зі сметаною | 250 + 5 |
| Котлети м'ясні парові | 90 |
| Вермішель відварна | 130 |
| Салат з буряка і зеленого горошку з додаванням олії | 50 + 5 |
| Компот зі свіжих яблук | 150 |
| ***Підвечірок*** | |
| Молоко (2,5% або 3,2% жирності) | 200 |
| Булочка здобна | 50 |
| ***Вечеря*** | |
| Риба відварна | 80 |
| Пюре картопляне | 160 + 3 |
| Овочевий салат з капусти, моркви і яблук з додаванням олії | 60 + 5 |
| Чай з цукром | 180 |
| ***Перед сном*** | |
| Кефір (2,5% або 3,2% жирності) | 180 |
| ***На весь день*** | |
| Хліб пшеничний, хліб житній | 110 |

Кiлькiсть переглядiв: 2655

[**1**](http://shostka-dnz10.edukit.sumy.ua/batjkivsjka_stezhina/proponuye_shef-kuhar/harchuvannya_ditej_doshkiljnogo_viku/)

Коментарi