

Чем кормить ребенка?

(витаминизация, польза продуктов)

Раутлехт Екатерина Владимировна, воспитатель

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Основными источниками витаминов являются различные продукты питания. Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем. Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бета-каротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к

росту заболеваемости,

затяжному течению

патологических процессов.

В целях профилактики в

рационы детей

необходимо включать

достаточное количество

продуктов, являющихся

основными источниками

витаминов. Так, главными источниками витамина С являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а так же картофель.



Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.



Детский организм непрерывно растет и развивается, и чтобы все биологические процессы протекали в нем правильно, важно обеспечить поступление достаточного количества питательных веществ вместе с пищей.

Какие продукты стоит включить в детское меню?

Ежедневный рацион ребенка должен полностью удовлетворять его потребности в белках, углеводах и жирах, а также витаминах и микроэлементах. **Именно по этому меню должно быть разнообразным и четко спланированным:**



- Белки- строительный материал для всего организма.
- Пищевые волокна- нормализуют работу пищеварительного тракта, помогают формировать каловые массы, сорбируют и выводят метаболиты.
- Жиры- обеспечивают правильное функционирование нервной системы.
- Витамины и минералы- укрепляют иммунитет, помогают предупредить различные болезни.
- Вода- помогает организму очиститься от токсинов, усвоить растворенные питательные вещества.

Для растущего ребенка необходимы витамины и полезные вещества. А именно:

- ✓ Витамин А. Он помогает расти и улучшает зрение.
- ✓ Витамин В. Поддерживает физическое здоровье, помогает справиться с психологическими перегрузками.
- ✓ Витамин D. Он необходим для развития костей.
- ✓ Натрий. Нормализует работу сердца, помогает ему правильно развиваться.



- ✓ Кальций. Гарантирует правильное формирование растущего скелета.
- ✓ Молибден. Предотвращает развитие кариеса. Ту же роль выполняет ванадий.

Основные принципы детского питания

Для того, чтобы ребенок правильно развивался, необходимо соблюдать несколько важных принципов:

- Питание организуется таким образом, чтобы растущий организм получал необходимое количество энергии для психической активности движения.
- Питание должно быть сбалансированным, то есть иметь в составе все необходимые для роста и здоровья микроэлементы и витамины.
- Рекомендуются создавать разнообразное меню. Одна и та же еда быстро наскучит малышу и вызовет капризы.
- Необходимо готовить блюда с соблюдением технологии. То есть, если вам порекомендовали готовить котлеты на пару, нужно так и делать. Жарка в этом случае исключена.

Режим питания

Ребенок должен кушать 4 раза в день. При этом 3 раза ему необходимо давать только горячие блюда. Принцип кормления следующий:

1. На завтрак рекомендуется чай или кипяченое молоко и блюдо богатое углеводами. Подойдет каша или омлет.
2. Полдник должен быть легким. Можно предложить скушать несколько разных фруктов или небольшую тарелку каши, выпить молочный коктейль.
3. Обед- это борщ или суп. Жидкое необходимо для нормального функционирования кишечника



4. Ужин не перегружайте. Пусть это будет каша с небольшим добавлением фруктов

Здоровья вам и вашим малышам!