

Основы правильного питания детей

Правильное питание ребенка – залог здоровья

Когда лучше всего вводить твердую пищу?

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать несколько важных правил:

Правило 1

Питание должно быть разнообразным.

Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества. Каждый день в меню ребенка должны быть: фрукты и овощи; мясо и рыба; молоко и молочные продукты; зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья). Недостаточность или переизбыток потребляемой ребёнком пищи может неблагоприятно отразиться на деятельности желудочно-кишечного тракта, способствовать нарушению обмена веществ, увеличению избыточной массы тела (даже до ожирения различных степеней) или привести к истощению.

Правило 2

Питание ребенка должно быть регулярным.



Соблюдение режима питания детей имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ. Детям дошкольного возраста рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день, через каждые 3 часа, в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. В школьном возрасте целесообразно четырёхразовое питание, через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона: завтрак – 25%, второй завтрак – 20%, обед – 35%, ужин – 20%.

Правило 3



Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник. Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков. Фрукты детям можно есть без каких-либо ограничений, практически невозможно ими объесться, и они являются очень полезными. При недостатке какого-либо минерального вещества или витамина ребенок сам попросит нужное ему яблоко или даже зелень.

Таким образом, построение правильного питания для детей требует учета особенностей организма ребенка, знаний некоторых правил и принципов здорового питания.

Педиатр: Пестрякова А.А.