

Основные принципы питания дошкольников

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребёнка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

Во-вторых, пища должна быть безопасной. В домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности и целостность упаковки.

В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда не должна для ребёнка быть избыточно солёной, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше всё же немного недосолить. Со временем ребёнок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни.

В-четвёртых, пища должна химически «щадить» ребёнка. Жареное не рекомендуется детям до 6- лет, но можно и до 10 лет.

В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приёмами пищи должен составлять не более 3-4 часов и не менее полутора часов.

При соблюдении этих простых правил родители помогут своему ребёнку вырасти здоровыми, счастливыми и научат правильно относиться к еде, как основному источнику энергии.