

Рацион питания дошкольника

Ногинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Московской области напоминает о полезном и вкусном рационе дошкольника в течении дня.

Маленькие дети от 3 до 6 лет активно растут, поэтому их траты энергии и потребности в «строительном материале» должны обеспечиваться достаточным количеством пищи. Сбалансированное, вкусное и полезное меню для ребенка дошкольного возраста очень важно. Оно не только обеспечит нужными для роста нутриентами, но и поддержит работу всего организма ребенка.

Основными нюансами, на которые следует обратить внимание родителям дошкольников, являются следующие:

1. Давайте ребенку горячие блюда не реже двух раз в день.
2. Чередуйте овощные и мясные супы в течении недели.
3. Если суп овощной, то второе блюдо из крупы или макарон.
4. Крупяной суп, второе блюдо - овощное.
5. Мясные блюда чередуйте с рыбными и морепродуктами, ежедневно.
6. Мясные блюда предпочтительнее во время обеда, а рыбные или молочные - вечером.
7. Овощные салаты нужно предлагать регулярно.
8. Разнообразьте рацион в течении дня. Не давайте два раза одно и тоже блюдо.
9. Кисломолочные продукты давайте ежедневно: творог, сыр или стакан молока.
10. Предлагайте напиток после каждого приема пищи (сок, чай, какао, компот, кисель, морс).
11. Фрукты, овощи и ягоды давайте в течении дня.
12. Не злоупотребляйте солью.
13. Используйте разнообразные виды масел во время приготовления пищи: сливочное, растительное, кукурузное, подсолнечное, оливковое и другие виды.

14. Используйте йодированную поваренную соль.
15. Давайте кефир, ряженку или йогурт за два часа до сна.
16. Меньше сладкого: торты, выпечка, конфеты, шоколад, пирожные.
17. Избегайте чипсов, попкорна, газированных напитков, фаст фуда.

Помните - культура человека проявляется в культуре питания.

(По материалам, размещенным на официальном сайте <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>)

Статью подготовила Безгина Татьяна Сергеевна