

Консультация для родителей

«Примерное недельное меню ребенка-дошкольника»

Дети 3-6 лет много двигаются, а также активно растут, поэтому их затраты энергии и потребности в строительном материале должны обеспечиваться достаточным количеством пищи. Давайте разберем, сколько раз должен есть ребенок этого возраста, какую именно пищу нужно готовить для детей от 3 до 6 лет и как оптимально построить меню.

Принципы правильного питания

Сбалансированное меню для ребенка дошкольного возраста очень важно. Оно не только обеспечит нужными для роста компонентами, но и поддержит работу всего организма малыша, включая иммунитет. Для полноценного развития ребенка его питание должно быть сбалансированным и правильным.

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

- Калорийность пищи, съедаемой ребенком 3-4 лет, должна составлять около 1700 ккал, для ребенка 5 лет – около 2000 ккал, а для шестилетки – примерно 2200 ккал.
- Дневная калорийность распределяется на приемы пищи таким образом: по 25% калорий на завтрак и на ужин, около 40% калорий на обед и всего 10% калорий для полдника.
- Растущему организму особенно важно получать достаточное количество белков – от 3 до 3,5 грамм на каждый килограмм веса. Богатыми белком продуктами являются творог, мясо, яйца, рыба, молочные продукты.
- Не менее важны и поступающие с пищей жиры. Их ребенок должен ежедневно употреблять примерно 3 грамма на килограмм массы. Основное поступление жиров обеспечивается включением в рацион малыша растительного и сливочного масла.
- Углеводы для дошкольника являются основным источником энергии. Их норма потребления составляет 15 грамм на каждый килограмм веса ребенка. Их источниками выступают крупы, фрукты, хлеб, овощи, сладости.
- Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно употреблять мясо, хлеб, масло, молочные продукты, фрукты и овощи.
- Такие продукты, как рыба, творог и куриные яйца, дают ребенку 2-3 раза в неделю.
- В питании ребенка стоит минимизировать количество пищи с искусственными химическими добавками. Чем проще будут ингредиенты, из которых готовится еда для ребенка, тем полезнее получится блюдо для малыша.



Ребенок дошкольного возраста должен получать в сутки такие продукты:

Продукт	Рекомендованное количество для 4-6-летнего ребенка
Овощи	250-500 г
Хлеб	170 г
- в том числе черный	60 г
Крупа и макароны	50 г
Свежие фрукты	150-200 г
Сушеные фрукты	15 г
Мука	25 г
Мясо	110 г
Молоко и молочные продукты	500 г
Яйца	1/2 куриного яйца или 2 перепелиных
Рыба	50 г
Творог	50 г
Сыр	15 г
Сливочное масло	30 г
Сахар	60 г
Растительное масло	10 г
Сметана	15 г
Соль	3 г

Жидкость в рационе



Питьевой режим очень важен для дошкольника. Ребенку следует употреблять по 60 мл жидкости на каждый килограмм его веса. Оптимальным объемом питья для ребенка 4-6 лет считают 1,5 л. Пусть ребенок пьет больше обычной воды, но также в его рационе могут быть свежие соки, некрепкий чай, заменитель кофе (цикорий), компоты из сухих, замороженных или свежих фруктов, кисели, кисломолочные напитки, молоко. Сладкие газированные напитки ребенку лучше не давать.

Что включать в рацион нельзя?

Ребенку 4-6 лет не стоит давать:

- Очень острые блюда;
- Кофе;
- Фастфуд;
- Грибы.



Ребенку дошкольного возраста не стоит добавлять в блюда уксус, горчицу, перец, хрен. Они оказывают раздражающее воздействие на слизистые оболочки пищеварительного тракта.

Ограничивайте употребление ребенком этого возраста шоколада, копченостей, маринованных блюд и солений, сосисок и колбас. Не забывайте, что сейчас формируются вкусовые пристрастия ребенка. В ваших силах привить полезные привычки малышу.

Какими способами лучше готовить пищу?

Хотя 4-6-летним детям можно давать жареные блюда, такую обработку для приготовления пищи для малышей стоит применять по минимуму. Наиболее оптимальными способами приготовить блюда для дошкольников называют запекание, обработку паром, тушение и варку.

Режим питания

С 4-летнего возраста у ребенка устанавливается четырехразовый режим приема пищи, включающий завтрак, довольно плотный обед, небольшой перекус (полдник), а также не очень обильный ужин. У некоторых детей бывают дополнительные перекусы в виде второго завтрака или приема пищи перед сном.

Следует организовать питание ребенка так, чтобы дошкольник получал пищу примерно в одинаковое время каждый день, даже в выходные. Не стоит допускать перерывов дольше 4-6 часов. Если ребенок отправляется спать в 21 час, то его ужин должен быть не позже 19-30.

Как составлять меню?

Продумывая питание ребенка в течение дня, следует стараться обеспечить все потребности малыша и при этом сделать пищу дошкольника разнообразной и вкусной:

- На завтрак ребенок 4-6 лет получает 250 г основного блюда, которое может быть представлено кашей, блюдом из творога, омлетом. Также на завтрак малышу дошкольного возраста обычно дают 200 мл напитка и бутерброд.
- Обед ребенка-дошкольника обычно включает 50 г овощного салата или другой закуски, 200-250 мл первого блюда, 60-100 г мясного или рыбного блюда с 120-150 г гарнира, а также напиток в объеме 150 мл и до 90 г хлеба.
- На полдник ребенок получает печенье, булочку, фрукты, кефир, молоко, кисель. Объем напитка составляет 200 мл, а выпечки – 25-60 г.

- Основным блюдом на ужин часто бывают крупы и овощи. Это блюдо ребенок получает в количестве 200 г. К нему дают 40 г хлеба и 150 мл напитка.
- Комбинируйте блюда в дневном меню так, чтобы один вид продуктов не повторялся в течение дня. Например, если на завтрак была каша, то в обед на гарнир предложите овощи, а если к мясу на обед был крупяной гарнир, то ужин должен включать овощное блюдо.
- На ужин не стоит давать тяжелые для переваривания блюда, например, мясо или блюда из бобовых.
- Оптимально составлять меню не на один день, а на целую неделю, поскольку некоторые блюда дают всего 1-3 раза в неделю.

Несколько полезных советов:

- Покупайте для ребенка только свежие и качественные продукты. Всегда следите за сроками годности пищи, которую ест дошкольник. Лучше всего ежедневно готовить для ребенка этого возраста свежую пищу.
- Если ребенок ходит в детский сад, узнавайте меню, чтобы вечером дополнить рацион малыша недостающими продуктами, а также чтобы ваш ужин не повторил блюда садовского меню того же дня.
- Для ребенка, посещающего спортивные секции, количество белков и углеводов в дневном меню следует увеличить. Важно следить, чтобы ребенок не ушел на тренировку голодным, а также не ел сразу после нагрузки. Сразу после тренировки советуют давать пить сладкий фруктовый сок.