

# Ох уж эти калории.

Консультация для родителей.

*Воспитатель  
Волкова О. В.*

Все мы любим своих детей. Пожалуй, главной задачей родители считают вкусно и калорийно кормить ребёнка. НО при этом следует помнить старинное правило: «накорми, но не навреди». При современном разнообразии продуктов нужно помнить, что особенности питания детей дошкольного возраста связаны с быстротекущими процессами биологического созревания различных систем организма.

Итак, какие же продукты обязательно должны присутствовать в рационе ребёнка.

### МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.

Это основа рациона дошкольника. Молоко является высокопитательным, легкоусвояемым продуктом; в нем содержатся полноценные белки, жиры и наиболее важные для растущего организма витамины и минеральные вещества. Кисломолочные продукты (кефир, йогурт) содержат молочную кислоту и микроорганизмы, препятствующие развитию гнилостных микробов в кишечнике. Творог и сметана, обогащены молочными жирами, аминокислотами, белками. Полезны и нежирные, неострые сыры.

*Дети от 1 до 3 лет должны употреблять в день 650 гр. молока; 3 – 4 г – 600 гр.; 5 – 7 лет – 550 – 500 гр.*

### МЯСО.

Это, прежде всего источник белка и микроэлементов. Из мясных изделий детям рекомендуется телятина, говядина, сосиски, варёные колбасы, не жирная кура. Не желательны жирная свинина, баранина, утиное и гусиное мясо. Мясные консервы следует давать в более старшем возрасте.

*Суточная норма мяса для дошкольников: 1,5 – 3 г – 70 гр.; 3 – 4 г – 100гр.; 5 – 7 лет – 120 – 130 гр.*

### РЫБА.

аминокислот не уступают белкам мяса. Белки рыбы легче перевариваются и усваиваются организмом. Большинство рыб содержат небольшое количество жира, но в нём много витамина А, незаменимых кислот, кальция, фосфора, поэтому рыба так полезна детям. Не заменимы и морепродукты, они источник йода в организме.

*В рационе детей 1 – 3 лет рыбы должно присутствовать – 20 -25 гр.; 3 – 7 лет - 30 – 40 гр. в сутки.*  
**ЯЙЦА.**

Эти продукты являются очень ценным дополнением в питании детей. Аминокислотный состав белков яиц наиболее близок к оптимальному. Желток яйца содержит ценный жир, фосфатиды, кальций, фосфор, железо, витамины А, Е, Д. Яйца можно считать концентрированным источником пищевых веществ, особенно ценных для растущего детского организма.

*Дошкольнику достаточно половинки яйца в день.*  
**ХЛЕБ.**

В хлебе содержится довольно большое количество белков, которые в сочетании с белками таких продуктов как мясо, рыба, молоко, дают возможность составить полноценный рацион ребёнка. В хлебе много минеральных веществ и витаминов.

*Малышам требуется не менее 10 – 40 гр. ржаного и 40 – 100 гр. пшеничного хлеба в день; старшим дошкольникам - 40 – 70 гр. ржаного и 120 – 160 гр. пшеничного.*

**КРУПЫ, БОБОВЫЕ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ.**

Являются одним из основных составляющих рацион дошкольника. Их используют для приготовления каш, супов и гарниров. Содержат различные микроэлементы.

*Суточная норма для дошкольников – 20 – 25 гр.*

**ЖИРЫ.**

*Растительные: 1 – 3 г – 2 -3 гр.; 3 – 7 лет -5 -8 гр.*

Животные: (сливочное масло) *1 – 3 г – 15 гр.; 3 – 7 лет – 20 – 25 гр.*

### ОВОЩИ.

Являются источником витаминов, минералов, углеводов, клетчатки. Недостаток овощей в питании детей, особенно зимой и ранней весной, одна из причин снижения общей сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям. В рационе малышей используют овощи свежие, замороженные, а также диетические овощные консервы.

*Самые маленькие дети должны съесть в день 150 – 200 гр. овощей; дети 3 – 7 лет – 225 – 300 гр.*

### ФРУКТЫ И ЯГОДЫ.

Это важнейшие источники витаминов, органических кислот, минеральных солей, микроэлементов. В питании детей используют свежие, замороженные, консервированные фрукты и ягоды, а также сухофрукты.

*В рационе дошкольников должно быть не менее 150 – 250 гр. фруктов и ягод.*

### ПРИПРАВЫ И ПРЯНОСТИ.

Норма соли для детей *от 1 до 3 лет – 1,5 - 2 гр. в день; от 3 до 7 лет – 3 – 6 гр.*

Различные пряности (лавровый лист, перец и др.) следует использовать ограниченно, да и то со старшего дошкольного возраста.

### ЧАЙ, КОФЕ, КАКАО.

Чай детям дают не крепкий, какао с молоком, а кофе лучше заменить кофейными напитками, не содержащими кофеин (ячменный, пшеничный и др.).

### СЛАДОСТИ.

Дети очень любят сладости и они им необходимы, так как содержат углеводы. Следует давать детям кондитерские изделия на натуральной основе (фруктовой, молочной).

*Дети раннего возраста 1- 1,5 лет должны получать не более 40 гр. сахара и кондитерских изделий в день; дети 1,5 – 7 лет 60 гр.*

Дети дошкольного возраста должны получать пищу не менее 4 - х раз в день.

Калорийность блюд должна составлять - для детей – в сутки:

*1 -2 г - 1500 ккал.*

*3 -4 г – 1800 ккал.*

*5 –7 лет – 2100 ккал.*

Меню ребёнка должно быть разнообразным.

Постарайтесь не допускать изо дня в день повторения одних и тех же блюд - это может привести к снижению аппетита и ухудшению усвоения пищи.

Если вы постараетесь выполнять хотя бы часть этих рекомендаций, то одна из составляющих здоровья вашего ребёнка будет выполняема!