

Питание ребенка дома

Меню дошкольника: принципы питания ребенка от 4 до 6 лет



Содержание

Принципы правильного питания

Потребности ребенка 4 – 7 лет

Жидкость в рационе

Что включать в рацион нельзя

Какими способами лучше готовить пищу

Режим питания

Как составить меню

Пример меню на неделю

Примеры рецептов

Возможные проблемы

Советы

Дети 4-6 лет много двигаются, а также активно растут, поэтому их траты 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 4 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 нутриентами, но и поддержит работу всего организма малыша, включая иммунитет.



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

Калорийность пищи, съедаемой ребенком 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 г 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 г 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 г 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.

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



Потребности ребенка 4-7 лет

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	Половинка куриного яйца или 2 перепелиных
Рыба	50 г
Творог	50 г
<u>Сыр</u>	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.

Ограничивайте употребление ребенком этого возраста шоколада, копченостей, маринованных блюд и солений, сосисок и колбас.



Какими способами лучше готовить пищу?

Сыр, 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.

Пример меню на неделю

Ребенок в возрасте 4-6 лет может питаться в течение недели примерно так:

День недели	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Домашние мюсли с сухофруктами с молоком (250 г) Чай с медом (200 мл) Хлеб с маслом (40 г/15 г)	Салат из моркови и капусты (50 г) <u>Суп</u> -пюре из цветной капусты (250 мл) Кролик в сметане (80 г) Отварной рис (130 г) Тыквенный кисель (150 мл) Хлеб (90 г)	Кефир (200 мл) Булочка с творогом (60 г)	Картофельно-тыквенная запеканка (200 г) Чай с молоком (150 мл) Хлеб (40 г)
Вторник	Пшеничная молочная каша (250 г) Какао с молоком (200 мл) Хлеб с маслом (40 г/15 г)	Салат из зеленого горошка (50 г) Свекольник (250 мл) Запеченная рыба (100 г) Тушеная капуста (130 г) Виноградный сок (150 мл) Хлеб (90 г)	Фруктовый салат (100 г) Йогурт (150 мл) Печенье (25 г)	Картофельные зразы с печенью (200 г) Молоко (150 мл) Хлеб (40 г)
Среда	Морковно-творожная запеканка (250 г) Чай с молоком (200 мл) Хлеб с маслом (40 г/15 г)	Салат из огурца, редиса и яйца (50 г) Овощной суп (250 мл) Жареная печень с луком (60 г) Отварная цветная капуста (130 г) Компот из слив и груш (150 мл) Хлеб (90 г)	Молоко (200 мл) Булочка с <u>изюмом</u> (60 г)	Гречневая молочная каша (200 г) Кефир (150 мл) Хлеб (40 г)
Четверг	Манная каша с ягодами (150 г) Омлет (100 г) Цикорий с	Салат из картофеля (50 г) Борщ (250 мл) Рыбная котлета	Кефир (200 мл) Булочка с яблоками (60 г)	Творожный пудинг (200 г) Чай с медом (150 мл)

	молоком (200 мл) Хлеб с маслом (40 г/15 г)	(80 г) Рагу из овощей (130 г) Персиковый сок (150 мл) Хлеб (90 г)	г)	Хлеб (40 г)
Пятница	Овсяная каша с изюмом и орехами (250 г) Чай с вареньем (200 мл) Хлеб с маслом (40 г/15 г)	Сельдь с маслом (50 г) Овощной суп (250 мл) Макаронно-мясная запеканка (150 г) Компот из сушеных фруктов (150 мл) Хлеб (90 г)	Запеченное яблоко (100 г) Ряженка (150 мл) Творожное печенье (25 г)	Перец, фаршированный рисом и овощами (200 г) Какао с молоком (150 мл) Хлеб (40 г)
Суббота	Тертое яблоко с морковью и сахаром (50 г) Ячневая молочная каша (200 г) Цикорий с молоком (200 мл) Хлеб с маслом и сыром (40 г/10 г/20 г)	Салат из свеклы (50 г) Бульон с яйцом (250 мл) Куриная котлета (80 г) Картофельное пюре с зеленым горошком (130 г) Вишневый кисель (150 мл) Хлеб (90 г)	Молоко (200 мл) Сдобная булочка (60 г)	Тушеные кабачки (150 г) Биточки из кальмара (50 г) Чай с вареньем (150 мл) Хлеб (40 г)
Воскресенье	Сырники с яблоком и сметаной (250 г) Чай с молоком (200 мл) Хлеб с маслом (40 г/15 г)	Капустный салат (50 г) Картофельный суп (250 мл) Отварная говядина (100 г) Гречневая каша (130 г) Томатный сок (150 мл) Хлеб (90 г)	Кефир (200 мл) Овсяное печенье (25 г)	Омлет с помидорами (100 г) Спагетти (100 г) Цикорий с молоком (150 мл) Хлеб (40 г)

Примеры рецептов

Морковно-творожная запеканка

Помойте и очистите 200 г моркови, нашинкуйте ее соломкой. Припустите на сливочном масле (10 г), добавьте манную крупу (10 г) и варите до готовности. В охлажденную морковную массу вбейте сырое куриное яйцо, добавьте 80 г творога и 2 чайные ложки сахара, перемешайте. Выложите в огнеупорную емкость, смажьте сметаной (10 г) и запекайте до готовности в духовке.



Фруктовый салат «Зимний»

Вымойте одно красное яблоко, очистите от кожуры один банан, один грейпфрут и один апельсин. Все фрукты нарежьте и перемешайте. Если салат не будет подаваться на стол сразу же, банан не добавляйте (нарежьте и положите его перед подачей).

Блины с овощами

Одно яйцо, 6 г сахара, щепотку соли и 75 г муки хорошо перемешайте, добавьте 150 мл молока. Из получившегося однородного теста испеките блины и дайте им остыть. В это время приготовьте овощную начинку. Нашинкуйте белокочанную капусту (150 г), репчатый лук (30 г) и морковь (120 г). Поджарьте овощи на растительном масле (5 г) до мягкости и немного посолите. На центр блинчика положите фарш из овощей, заверните конвертом и слегка обжарьте на сковороде.

Возможные проблемы

Недостаточное потребление дошкольником свежих овощей, а также фруктов, способно стать причиной запоров. Растительная пища в сыром виде полезна для пищеварения и укрепления иммунитета ребенка, поэтому родители должны проследить, чтобы такая еда была в детском меню.



У большинства детей этого возраста уже сформировались определенные вкусы и предпочтения, а некоторые блюда дети категорически отвергают. Не заставляйте ребенка, есть продукты, которые он не любит. На время исключите «отказные» блюда из рациона вообще, а со временем предложите снова.

Если аппетит у ребенка отсутствует, сначала выясните, нет ли для этого объективных причин. Возможно, предыдущий прием пищи оказался слишком сытным, в комнате очень жарко, ребенок заболел или в плохом настроении. **Подождите, пока аппетит появится, а заставлять есть не нужно. Это не только может стать причиной отрицательной реакции на прием пищи, но и ухудшит пищеварение ребенка.**

У которых детей аппетит, напротив, бывает повышенным. Но радоваться желанию ребенка есть большие порции тоже не нужно. Это может вызвать набор лишнего веса, ограничение подвижности малыша, искривление позвоночника, риск образования камней и других проблем со здоровьем. Если ребенок уже набрал вес, посоветуйтесь с педиатром, чтобы откорректировать и питание малыша, и его режим дня.

Советы

С 4 лет можно приобщать ребенка к приготовлению пищи. Ребенку 4-6 лет можно поручать размешивать крем, нарезать овощи, лепить пирожки, мыть зелень и корнеплоды, лущить горох и многое другое. Также ребенку будет интересно наблюдать, как мама делает йогурт, разделяет рыбу, украшает пирог.



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.