

Как кормить ребенка от 3 до 7 лет

Распространенное мнение о том, что рациональное питание необходимо лишь детям первых двух лет жизни - ошибочно. В любом возрасте ребенка нужно кормить правильно. От этого зависит, как будет в дальнейшем развиваться его растущий организм.

Итак, ваш ребенок уже не младенец. От трех до семи лет он продолжает интенсивно расти. К 7 годам его вес обычно уже в два раза превышает массу тела годовалого малыша.

В этом возрасте ребенок чрезвычайно много двигается, тратит массу энергии, единственным источником которой является еда. Лучшее всего отношение детей-дошкольников к еде отразила реклама одной зарубежной фирмы витаминов: "Дети не знают, что им полезно, но знают, что им нравится". Однако всем понятно, что если слепо следовать пожеланиям и пищевым предпочтениям детей, то вряд ли их удастся обеспечить полноценным и правильно сбалансированным питанием.

Какие продукты и сколько

В питании дошкольников количество необходимых для организма белков и жиров практически одинаково (около 68 г в день), а углеводов требуется в 4 раза больше.

Продукты питания для малышей можно условно разделить на так называемые "ежедневные" и "не на каждый день".

Если, например, молоко, мясо, хлеб, овощи, фрукты, а также масло и сахар следует давать детям ежедневно (последний не обязательно в кристаллическом виде), то использование яиц, рыбы, сыра и творога можно ограничить 1-3 разами в неделю. В частности, яйца допустимо использовать в питании детей через день, творог два-три раза в неделю, а рыбу можно давать один раз в неделю, полностью расходуя в "рыбный" день весь недельный рацион этого продукта (около 250-280 г). Данные объемы пищи примерны, и совсем не обязательно дети обязаны съесть все без остатка.

Когда кормить?

В какое время дня лучше всего предложить ребенку дошкольного возраста позавтракать, пообедать или поужинать?

На первый взгляд, это не имеет особого значения (ведь сами мы, взрослые, едим, когда проголодаемся), но такая позиция не совсем верна. Фиксированный режим питания нужен для выработки у ребенка условного рефлекса на прием пищи в конкретное время дня, что необходимо для лучшей выработки пищеварительных соков и полноценного усвоения еды.

Поэтому в возрасте 3-7 лет ребенку важно обеспечить сравнительно строгое соблюдение режима питания. При этом есть желательно не менее четырех раз в день. Лучше распределить суточный объем пищи так, чтобы на завтрак и ужин пришлось примерно по 25%, на обед - 35-40%, а на полдник - 10-15%.

Завтрак лучше всего давать дошкольникам примерно в 8-9 часов утра, тогда остальные приемы пищи распределятся следующим образом: обед в 12-13 часов, полдник - в 16-17, а ужин в 19-20 часов.

Когда пища дается детям в другое время, все равно необходимо следить, по крайней мере, за соблюдением правильных временных промежутков (интервалов примерно по 3-4 часа, которые обеспечат полноценное переваривание пищи в желудке). Это не значит, что в промежутках детям нельзя получать абсолютно ничего съестного. Они вполне могут пить воду и не слишком сладкий чай, нейтральные и/или слегка подкисленные соки, а также фрукты или ягоды. Конфеты и мучное здесь нежелательны. Помните, что неупорядоченное питание ребенка нередко сопровождается расстройствами аппетита и пищеварения.

Как готовить

Здесь нет сложных рецептов. Особенности готовки и кулинарной обработки блюд сводятся к тому, что следует избегать таких острых и сильных вкусовых приправ и добавок, какими являются ставшие популярными кетчупы, соевый соус, хрен, жгучий перец, горчица и аджика, а также майонез и многочисленные разновидности соусов для салатов.

Луком, чесноком, а также петрушкой и укропом можно пользоваться в умеренном количестве. Для улучшения и разнообразия вкуса блюд, хорошо использовать свежие фрукты, ягоды и овощи, добавить клюквенный соус или

лимонный сок.

Детям нужны мягкие части мяса и птицы без сухожилий, рыба - без костей, а колбаса - без твердых оболочек и кусочков. Жирных сортов мяса надо избегать до старшего школьного возраста.

Хотя детям в этом возрасте можно периодически готовить жареные блюда, предпочтение отдается варке, тушению и запеканию в духовке. Можно пользоваться микроволновыми печами, хотя они не идеальны для приготовления питания дошкольникам.

Готовя пищу для детей 3-7 лет, следует заботиться не только о вкусе блюд, но и о сохранении их полезности. Время тепловой обработки некоторых продуктов питания для дошкольников несколько отличается от обычно практикуемого при готовке для взрослых.

Мясо (любой категории) обычно варят не менее 1,5-2-х часов, а для проваривания рыбы хватает 15-20 минут. При варке картофеля, капусты и моркови можно ограничиться 20-25 минутами, а свеклу придется варить уже около 1 часа. Учтите, что излишне продолжительная тепловая обработка пищи приводит не только к ухудшению вкуса, но и к снижению пищевой ценности продуктов питания.