

Крепкий фундамент здоровья: Рекомендации по питанию для дошкольников

Период дошкольного возраста — это время бурного роста, развития скелета, формирования интеллекта и становления пищевых привычек на всю жизнь. То, что ребенок ест сегодня, напрямую влияет на его успеваемость в школе, иммунитет и предрасположенность к хроническим заболеваниям во взрослом возрасте.



Родителям важно не просто накормить ребенка, а сделать рацион сбалансированным, безопасным и способствующим правильному развитию. Предлагаем подробный гид по организации питания дошкольника.

1. Режим — основа пищеварения

Дошкольники отличаются высокой подвижностью и высокими энергозатратами, но их желудочно-кишечный тракт все еще остается чувствительным. Залог хорошего аппетита и усвоения пищи — строгий режим.

- **Дробность:** Ребенок в этом возрасте должен есть 5 раз в сутки (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).
- **Интервалы:** Оптимальное время между приемами пищи — 3,5–4 часа. Это время, необходимое желудку для полного опорожнения и «отдыха».
- **Постоянство:** Старайтесь кормить ребенка в одно и то же время ежедневно. Отклонения более чем на 20–30 минут снижают усвояемость питательных веществ и могут привести к перепадам настроения из-за колебаний сахара в крови.

2. Энергетический баланс: калории и макронутриенты

Пища должна обеспечивать энергию для игр, обучения и роста. Суточная калорийность рациона для дошкольника составляет в среднем 1700–1800 ккал (распределение: завтрак — 25%, обед — 35–40%, полдник — 10–15%, ужин — 20–25%).

Белки: строительный материал

Белок необходим для роста мышц, костей и нейронных связей. Суточная норма — 65–70 г.

- *Источники:* Нежирная говядина, телятина, курица, индейка, кролик, печень.
- *Рыба:* 2–3 раза в неделю (хек, треска, судак, лососевые). Она легче усваивается, чем мясо.

- *Яйца:* 3–4 раза в неделю (вареные, в виде омлетов).

Жиры: энергия и витамины

Нельзя ограничивать жиры (кроме трансжиров), так как они участвуют в синтезе гормонов и усвоении жирорастворимых витаминов (А, D, E).

- *Полезные жиры:* Сливочное масло (в каши и на бутерброд), растительные масла (подсолнечное, оливковое — для заправки салатов), сметана.

Углеводы: топливо для мозга

Должны составлять основную долю рациона, но с акцентом на сложные углеводы.

- *Полезно:* Каши (гречка, овсянка, пшенная, перловая), цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, овощи.
- *Ограничить:* Простые углеводы (сладости, сдоба) вызывают резкие скачки инсулина, перегружают поджелудочную железу и приводят к ожирению.



3. «Золотая тарелка»: что должно быть в рационе

Чтобы избежать дефицита витаминов и микроэлементов, рацион должен быть разнообразным.

- Овощи: Дневная норма — 250–300 г. Это не только картофель. В меню обязательно включайте сезонные овощи: кабачки, тыкву, цветную капусту, брокколи, свеклу, морковь. Зелень (укроп, петрушка) стимулирует аппетит.
- Фрукты и ягоды: 200–250 г в день. Предпочтение — местным сезонным фруктам. Цитрусовые и экзотические фрукты вводите с осторожностью, наблюдая за реакцией кожи.



- Молочные продукты: Необходимый источник кальция для роста зубов и костей. Ежедневно: 400–500 мл (кефир, йогурт без сахара, творог, молоко). Творог лучше усваивается в первой половине дня.
- Бобовые: Горох, фасоль, чечевица богаты растительным белком и клетчаткой, но из-за высокого содержания пуринов даются в ограниченном количестве (1–2 раза в неделю) в супах или пюре.

4. Как формировать здоровые привычки: 5 правил поведения за столом

Дошкольный возраст — пик «пищевого негативизма», когда ребенок может отказываться от привычной еды. Важно не переходить к тактике насильственного кормления, которая закрепляет расстройства пищевого поведения.

1. Запрет на мультики. Никаких гаджетов во время еды. Ребенок должен сосредоточиться на пище, чтобы распознать сигналы насыщения. Отвлечение ведет к перееданию.

2. Право выбора. Если ребенок отказывается от конкретного блюда, не заставляйте. Предложите альтернативу из той же группы продуктов (не ест гречку — дайте овсянку, не хочет брокколи — предложите огурец).
 3. Правило «знакомства». Новый продукт предлагайте минимум 8–10 раз в разном виде, без давления. Ребенку нужно время, чтобы адаптироваться к незнакомому вкусу.
 4. Участие в готовке. Дошкольники гораздо охотнее едят то, что помогали готовить: перемешать салат, слепить котлету, нарезать (безопасным ножом) вареные овощи.
 5. Отсутствие перекусов. Сладости, печенье и соки между приемами пищи «сбивают» аппетит. Если ребенок проголодался раньше времени, предложите ему яблоко или воду.
5. Особое внимание: соль, сахар и «вредности»

Организм дошкольника не приспособлен к агрессивной вкусовой нагрузке.

- Сахар: Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничить

добавленный сахар до 25–30 г в сутки (это 5–6 чайных ложек). Сюда входит сахар в выпечке, йогуртах и сладостях.



Старайтесь заменять конфеты сухофруктами, пастилой собственного приготовления или фруктами.

- Соль: Суточная норма — не более 3–4 г. Пищу не нужно досаливать «для взрослых». Используйте йодированную соль для профилактики дефицита йода.
- Запрещено: Колбасные изделия промышленного производства (из-за скрытого жира, соли и нитритов), фастфуд, газированные напитки, чипсы и продукты с трансжирами.

6. Роль жидкости

Вода участвует во всех обменных процессах. Ребенок должен пить в течение дня чистую питьевую воду (не газированную).

- *Норма:* примерно 60–80 мл на 1 кг веса, в зависимости от активности и температуры воздуха.
- *Важно:* Соки (даже свежевыжатые) не относятся к воде. Это углеводная нагрузка. Лучше ограничить их объем до 150–200 мл в день, разбавляя водой, или заменять на компоты из сухофруктов без сахара.

Заключение

Правильное питание дошкольника — это не строгая диета, а система, направленная на разнообразие, умеренность и безопасность. Привычка есть овощи, выбирать полезные перекусы и соблюдать режим закладывается именно в эти годы.

Помните: лучший учитель для ребенка — это вы сами. Если в семье принято есть рыбу, салаты и пить воду, а не сладкую газировку, у ребенка сформируется правильный «вкусовой профиль», который останется с ним на всю жизнь.

