

Топ-10 полезных продуктов для дошкольника

Что должно быть в рационе ребенка 3-6 лет

Накормить ребенка — это как бег с препятствиями. Важно не сойти с дистанции и преодолеть барьеры, что оказались на пути, за максимально короткое время. В случае с детьми это выглядит так: нужно не просто накормить дошкольника пять раз в день, но проследить, чтобы блюда состояли из максимально полезных продуктов. Разбираемся, что же такое рациональное питание дошкольников.

Что нужно ребенку 3-6 лет

С 3 до 6 лет — возраст активного роста и развития ребенка. Время, когда ему нужно максимальное количество витаминов и микроэлементов, поскольку именно сейчас закладывается базис здоровья всех органов и систем. Двигательная активность детей в этом возрасте колоссальная, а значит, энергии им нужно гораздо больше, чем взрослым. Одни только овощи-фрукты не в состоянии перекрыть все потребности растущего организма.

Важно. [Рекомендуемые нормы](#) физиологической потребности в энергии для этого возраста — 1800 ккал в сутки. А соотношение белков, жиров, углеводов — 1:1:4. Можно рассчитать и точные энергозатраты у детей в возрасте 1-7 лет. Для этого достаточно применить формулу: 80-100 ккал на 1 кг массы тела.кен

С одной стороны, в этом возрасте многие дети отправляются в сад, и это в какой-то степени снимает с родителей ответственность за здоровое питание. Меню детских садов составлено диетологами согласно всем рекомендациям и нормам. И основную часть суточного рациона, а это не менее 70%, ребенок получает именно там. С другой стороны, ужин дома и рациональное питание в выходные никто не отменял. А еще есть дети, которые наотрез отказываются идти в сад и в 3 и в 5 лет.

И тогда ежедневная повестка для родителей звучит примерно так:

«Что приготовить, чтобы ребенок был не только сыт, но и получил все необходимое для своей возрастной нормы».

3 простых правила организации здорового питания дошкольника:

- промежутки между приемами пищи не должны превышать 3,5 часов;
- ужинать рекомендуется за 1,5-2 часа до сна;
- завтрак должен обеспечивать 20-25% суточной потребности в пищевых веществах, обед — 35-40%, полдник — 15%, ужин — 20-25%.

Правила безопасного питания

Дети в возрасте 3-6 лет уже готовы к тому, чтобы освоить элементарные правила безопасности питания.

Важно научить их:

- соблюдать правила личной гигиены: мыть руки перед едой, мыть овощи и фрукты;
- уметь различать свежие и несвежие продукты, проверять срок годности на упаковке любимых хлопьев или мюсли, творожках и т.д.;
- не пробовать незнакомые продукты без взрослых. Продукты, которые еще не были введены в рацион ребенка, по тем или иным причинам могут вызывать аллергическую реакцию, а потому дегустировать их стоит только под присмотром родителей.

Топ-10 полезных продуктов для дошкольников

Дети это не хотят, но надо

1. Овощи

Битву за овощи в рационе ребенка можно сравнить с эпическими сражениями у Толкиена. Здесь нужна стратегия, тактика и немножко удачи. Вместо Гэндальфа, который обещал прискакать на рассвете третьего дня, мы пускаем в ход другие трюки:

- готовим оладьи и суфле;
- варим супы-пюре;
- миксуем овощи с фруктами или сочетаем любимые овощи с теми, которые не в чести у ребенка.

В детском рационе овощи должны быть каждый день. 5 детских кулачков — оптимальная суточная норма потребления этих полезных продуктов.

Картофель, капуста, свекла, морковь, лук, кабачки, перцы — те овощи, которые оптимально использовать на регулярной основе для приготовления первых и вторых блюд.

Огурцы, помидоры, перцы, все виды зелени, шпинат могут появляться в рационе ребенка в виде салатов, овощных закусок, как дополнение к роллам и сэндвичам домашнего приготовления.

2. Мясо и птица

Дети делятся на тех, кто с удовольствием утащит у папы кусок стейка, а у мамы фрикасе из индейки, и на тех, кого не заставишь съесть даже кусочек курочки.

Мясо — источник белка, а именно он крайне важен для строительства всех органов и систем активно растущего организма. Мясо содержит необходимые аминокислоты, а также таурин, который важен для полноценного функционирования нервной системы.

Для питания детей дошкольного возраста лучше использовать нежирные сорта: говядину, телятину, кролика. Баранина и свинина должна появляться на столе чуть реже. Предпочтительно как можно чаще включать в рацион блюда, приготовленные из курицы и индейки. А вот утка и гусь — не самое подходящее мясо для питания детей раннего возраста.

3. Крупы

Источник сложных углеводов крупы — идеальный гарнир к овощам и мясу. Крупы содержат растительные белки и волокна, витамины группы В, микроэлементы.

Каша на завтрак подарит ребенку энергию на весь день. Овсянка, гречка, рис, пшено — даже если дошкольник не в восторге от какого-то одного вида круп, всегда можно найти альтернативу.

Экзотические киноа, кускус, булгур можно добавлять в салаты и готовить необычные гарниры «как в ресторане».

4. Бобовые

Источник растительного белка, без которого не обойтись при выстраивании всех систем организма. Горох, фасоль, чечевица, нут — эти продукты должны появляться в меню ребенка хотя бы 2-3 раза в неделю. Это могут быть супы и похлебки, гарниры и салаты.

5. Молочные и кисломолочные продукты

Сладкие творожки из магазина — вовсе не то, что должно быть в рационе ребенка. Они не имеют никакого отношения к здоровому питанию. А вот натуральные молочные и кисломолочные продукты должны быть на столе каждый день.

[Детям дошкольного возраста в сутки рекомендуется](#) съесть:

- не менее 300-320 мл молока;
- не менее 150-180 мл кисломолочных продуктов;
- не менее 35-50 г творога (творожных изделий);
- 7-10 г сметаны;
- 5-7 г сыра;
- 30-35 г сливочного масла.

6. Рыба

Рыба — источник фосфора, йода, Омега-3 и Омега-6. Рыбный день нужно устраивать каждую неделю. Но стоит стремиться к тому, чтобы рыба была в рационе хотя бы 2 раза в неделю.

Однако далеко не все дети любят этот полезный продукт. Решением может стать приготовление котлет из рыбы, рыбных палочек, а также домашнего варианта «фиш энд чипс».

7. Яйца

Омлет на завтрак — привычный вариант для многих дошколят. Но злоупотреблять этим продуктом не стоит: 2-3 яиц в неделю будет достаточно.

Яйца содержат белки, жир, разнообразные минеральные вещества (фосфор, кальций, железо), витамины А, D, B1, B2, PP, жироподобные вещества — лецитин, холестерин.

Если ребенок не ест куриные яйца, попробуйте предложить ему перепелиные. По составу они даже полезнее, а детям понравится их необычный вид.

Важно. У детей в возрасте 3-6 лет потребность в жидкости составляет порядка 60 мл на 1 кг массы тела. То есть ребенку весом в 20 кг нужно выпивать в день 1200 мл. Важно понимать, что это вся вода, которая есть и в продуктах питания. В овощах и фруктах содержится до 50% воды, в молоке — 87%, в хлебных продуктах — 47%.

Дети это не едят

Топ-16 продуктов, [не рекомендованных Роспотребнадзором](#) для питания детей в возрасте от 3 до 6 лет:

- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
- кровяные, ливерные, сырокопченые колбасы;
- пищевые продукты жареные в жире (во фритюре) и чипсы;
- молочные продукты, а также творожные сырки, мороженое и сгущенное молоко, изготовленное с использованием растительных жиров;
- кумыс и кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%);
- кондитерские изделия с кремом, содержащим растительный белок;
- первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;
- газированные напитки;
- уксус, горчица, хрен, острый перец и другие острые приправы, а также острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы;
- маринованные овощи и фрукты;

- натуральный кофе;
- ядра абрикосовой косточки, арахиса;
- карамель и леденцы;
- продукты, в том числе и кондитерские, содержащие алкоголь;
- жевательная резинка;
- продукты, содержащие большое количество пищевых добавок (информация указывается изготовителем на потребительской упаковке).

А вот это дети любят

Не все полезные продукты, которые необходимы для детского рациона, вызывают у малышей желание выйти из-за стола, скорчить недовольную гримасу или устроить бунт на отдельно взятой кухне. Есть и те, что одновременно и отвечают требованиям здорового питания, и снискали любовь детского населения.

8. Фрукты

Это то, что можно есть без ограничений. Согласно данным последних исследований эндокринологов, диетологов и гастроэнтерологов, полезной признана средиземноморская диета, в ее основе как раз овощи и фрукты. Фрукты для дошкольников куда лучше конфет и других покупных сладостей. И привить любовь к ним — одна из задач родителей.

Совет. Простой способ скормить ребенку любые фрукты — приготовить смузи. Самые частые причины нелюбви: внешний вид и текстура продукта. И смузи решает их на 5 +.

Выбирайте сезонные фрукты — в них больше витаминов и микроэлементов. Так, мандарины и апельсины лучше покупать с осени по весну, а яблоки — с мая по сентябрь.

Старайтесь вводить в рацион дошкольника как можно больше разнообразных фруктов. В идеале каждый день на столе должно быть 5 разных фруктов.

Важно. Сухофрукты — это концентрация витаминов и полезных микроэлементов, отличная альтернатива покупным сладостям. Курага, вишня, клюква, изюм, цукаты и ананасы могут стать идеальным вариантом перекуса.

9. Ягоды

Сезон этих полезных продуктов ограничен. Это не значит, что нужно наесться впрок. Но свежие ягоды трудно чем-либо заменить. Поэтому клубника, малина, все виды смородины и крыжовника обязательно должны быть в рационе ребенка хотя бы в летний период. А в осенне-зимний можно варить компоты и морсы из замороженных впрок плодов.

10. Орехи

Соленые фисташки и арахис — это то, что дети с удовольствием украдут из вашей тарелки. Однако злоупотреблять орехами не стоит. Достаточно горсти ореховой смеси в день. Держите на кухонном столе вазочку, в которой всегда будут грецкие и кедровые орехи, миндаль, фундук, кешью.

Помните, что впервые попробовать орехи дети должны под присмотром взрослых, поскольку могут вызвать аллергическую реакцию.

Что можно сделать?

Научить ребенка мыть руки, приучить есть мясо и овощи. А чтобы сделать этот процесс более эффективным, прочитайте, [какие мультфильмы формируют у детей правильные пищевые привычки](#).

А все продукты для правильного питания можно заказать в «Перекрёстке»: на [сайте](#) или в [приложении](#). Сложите ингредиенты в корзину — и через час курьер привезет все необходимое.