

Консультация для родителей «Правильное питание ребёнка в 5 лет – какое оно?»



В пятилетнем возрасте рацион ребенка уже не имеет тех ограничений, что были еще совсем недавно – его можно и нужно расширять. При этом объем подаваемых продуктов следует увеличивать постепенно, а количество приемов пищи сократить с пяти до четырех.

Особенности

Дети в этом возрасте чрезвычайно подвижны. И существует только один способ восполнить возросшие затраты энергии. Заключается он в правильном и сбалансированном питании. При этом рацион должен включать разнообразные продукты, отвечающие возрасту ребенка, и учитывать его пожелания (в разумных пределах). При соблюдении данного условия вес ребенка будет соответствовать нормам, установленным для пятилетнего возраста.

Не стоит забывать, что пищеварительная система детей в 5 лет имеет свои особенности. У ребёнка уже имеются в среднем 20 зубов, и родителям может показаться, что есть ему можно все. Но нужно понимать, что функции печени, желудка, поджелудочной железы и кишечника еще не достигли должной зрелости. Органы пищеварения в этом возрасте чувствительны к составу продуктов, а также нарушению режима питания. Поэтому для полноценного развития важно следовать заранее разработанному меню.

Если родители слабо контролируют рацион своего чада и слишком потакают его капризам, в организме ребенка может начаться развитие хронических заболеваний пищеварительной системы. В первую очередь это приведет к недобору веса или, напротив, к ожирению. Могут проявиться и другие нарушения, на первый взгляд, не связанные с перевариванием и усвоением пищи.

Основные признаки:

- слабое физическое развитие;
- пониженная способность к восприятию и усвоению обучающих программ;
- нарушение работы кишечника, чаще всего проявляющееся в виде запора или диареи.

Крайне важно обеспечить ребенку правильный режим дня и своевременные приемы здоровой пищи. Не меньшее значение имеет сочетаемость продуктов в детском меню, их калорийность, а также объем пищи, съедаемой за день.

Формируем режим питания

Важный момент в планировании питания дошкольников 5 лет – объем подаваемых блюд. За день пятилетний ребенок должен получать приблизительно 1800 г здоровых продуктов. Даже если ваш непоседа никогда не отказывается кушать, лучше придерживаться этой нормы, чтобы избежать проблем, таких как нарушение веса и сбой в работе желудочно-кишечного тракта.

Общий объем продуктов необходимо делить примерно на равные порции. Другими словами, за один раз ребенок должен съесть порцию весом 450-550 г.

Благодаря большому выбору рецептов, продуктов и способов их приготовления, рацион пятилетнего ребенка можно сделать в равной степени разнообразным и сбалансированным. В этом возрасте малышам можно предлагать почти любые блюда, за исключением особенно острых или горьких. В меню дошкольника разрешается включать консервы, но изредка и понемногу.

Аккуратно следует включать в питание ребенка жирную пищу, так как на ее переваривание требуется больше времени и энергии. Вот почему подавать детям высококалорийные, с высоким содержанием жира блюда следует только в первой половине дня.

Интервалы между трапезами

Процесс переваривания пищи у пятилетнего ребенка составляет примерно 3-3,5 часа, а значит, и интервалы между едой должны примерно соответствовать указанному диапазону времени.

Идеальный график приема пищи для 5-летнего непоседы:

- завтрак в 8 часов утра;
- обед после 12 дня;
- полдник примерно в 15:30;
- ужин не позднее 19 часов вечера.

В перерывах между кормлениями необходимо следить, чтобы ребенок не перекусывал. Особенно это касается сладостей.

Важно придерживаться здорового соотношения жиров, белков и углеводов в пропорции: 1:1:4.

Суточная потребность в калориях, необходимых для нормального роста и развития пятилетнего ребенка, составляет примерно 1970 ккал.

Если для ребенка 3-4 лет основу рациона составляли жидкие каши, то к 5 годам на их место приходят каши рассыпчатые, из напитков в меню появляются какао и чай с молоком.

Некоторые родители по незнанию преждевременно начинают давать своему чаду другой бодрящий напиток. Не думайте, что в этом возрасте вашему **ребенку можно пить кофе**. Это не слишком разумное решение.

Продуктовая корзина

1. В ежедневном меню развивающегося с каждым днем ребенка должны присутствовать мясо, овощи и фрукты.
2. Яйца и рыбу готовят 2 раза в неделю.
3. Сливочное масло закрепляется в детском меню на постоянной основе.
4. Растительные масла лучше чередовать, чтобы получить максимум пользы и обезопасить малыша от возможной аллергии. Самые популярные мамочкины помощники: оливковое, кукурузное, соевое, подсолнечное и льняное масло. Они позволяют вашему чаду получать столь нужный витамин Е и полиненасыщенные жирные кислоты в нужном объеме.

Овощи и фрукты

Некоторые родители допускают большую ошибку при организации сбалансированного питания своих детей – дают недостаточное количество фруктов и овощей, особенно в сыром виде. Из-за этого растущий организм получает мало растительных белков, натуральных ферментов, пектинов, эфирных масел, фитонцидов и прочих веществ, препятствующих размножению в пищеварительном тракте гнилостных бактерий и грибов.

При недостатке овощей в детском рационе нередко случаются запоры. Поэтому так важно включать в меню салаты из сырых овощей с добавлением зеленого лука и другой свежей зелени.

Диетологи советуют подавать на завтрак и ужин блюда из овощей и фруктов. Это может быть овощное рагу из тушеных ингредиентов или салат из свежих продуктов, творожная запеканка с фруктами, ягодами, тертым кабачком или картофелем.

Сырая, не прошедшая термическую обработку растительная пища нужна для укрепления иммунитета и улучшения пищеварения. Свекольный салат, например, является отличным профилактическим средством от запоров.

Но следует отказаться от использования чеснока и горьких сортов лука, чтобы не отбить у ребенка любовь к овощам.

Нормы и правила

Педиатры советуют следить за калорийностью и сбалансированностью детского питания и не перегружать растущий организм.

При составлении недельного сбалансированного меню для ребенка 5 лет нужно учесть характер питания в дошкольном учреждении (ДОУ). В садике строго подходят к составлению рациона, чтобы малыши набирали вес в пределах нормы. Но заботливым родителям не помешает уточнить меню, чтобы сделать детский стол более разнообразным и богатым на полезные вещества.

Если меню садика показалось вам слишком однообразным, не следует кормить ребенка и дома такой же «скудной», хоть и полезной для него едой. Проявите немного фантазии.

Приятные исключения

Дети в возрасте 5 лет могут употреблять сладости. Но мамам все-таки придется следить за количеством всяческих вкусоностей и реакцией организма ребенка на них. Излишки сладкого приводят к избыточному весу ребенка и, как следствие, – замедлению развития.

Раз в неделю можно порадовать растущий организм чем-нибудь особенным. Например, многим деткам нравится домашняя пицца из колбасы, овощей и зелени. Такой вкусный сюрприз и рацион не испортит, и внесет в меню необходимое разнообразие.

Напитки

Вам следует обеспечить своего непоседу необходимым количеством жидкости. Можно заранее приготовить ребенку различные морсы, компоты, соки и чай (желательно слабо заваренный или травяной).

Из напитков лучше всего давать натуральные соки, компот из сушеных фруктов, отвар шиповника, а также питьевую воду с йодом и селеном (последнее особенно актуально для регионов с недостаточным содержанием этих микроэлементов в почвах).

Помните, что летом необходимость в жидкости увеличивается в разы, поэтому нужно обеспечить ребенку выбор полезных напитков, чтобы он не страдал от жажды и обезвоживания.

Не рекомендуется компенсировать воду газировкой – это может стать причиной потери аппетита. Желательно между приемами пищи давать минералку без газа или некрепкий чай.

Рекомендации специалистов

Составить правильное суточное меню для ребенка 5 лет не так просто. Нужно учесть рекомендации специалистов.

1. Начнем с каш – их много и все они очень полезные, но в суточном меню не должно значиться более одного крупяного блюда.
 2. Не стоит сочетать блюда, в которых содержится много белка, с жирами: пища в этом случае будет надолго задерживаться в желудке, а для ее переваривания потребуется гораздо больше пищеварительных соков. Так можно набрать ненужный вес. Белковые продукты лучше употреблять в первой половине дня.
 3. В обед желательно включать в рацион ребенка суп: мясные и овощные бульоны положительно влияют на работу пищеварительной системы, предотвращают появление запоров.
 4. На ужин нужно давать пищу, которая легко и быстро усваивается, ведь ночью организм не тратит энергию. На эту роль подходит растительная и молочная пища.
 5. Но далеко не все продукты, включая даже самые полезные, должны присутствовать на ежедневной основе. Например, рыбу следует предлагать всего 2 раза в неделю.
 6. Из круп наиболее ценными для нормального роста и развития ребенка являются гречка и овсянка. Их отличает максимальное содержание белков и минеральных соединений.
- Детское меню желательно составлять заранее, примерно на неделю вперед, чтобы учесть все нюансы правильного сбалансированного питания детей в возрасте 5 лет.