



**«Здоровое
питание
для детей»**

Уважаемые родители, предлагаем вам некоторые советы по питанию для детей дошкольного возраста.

Так как в зимне-весенний период световой день пока короткий, ультрафиолетовых лучей ещё значительно мало. Держится низкая температура воздуха, поэтому одежды на детях пока много. Они быстрее устают, становятся сонными, это происходит из-за того, что в этот период мало вырабатывается в организме серотонина и мелатонина, в связи с этим, сокращается энергия у малышей.

Дети растут, им необходимы силы для активности и работы мозга, т.е. нужна энергия!

Для этого рацион детей должен быть разнообразным, сбалансированным по минеральному составу и витаминам.

В нём должны быть в достаточном количестве жиры, белки и углеводы.

Суточная потребность детей дошкольного возраста в питательных веществах такова:

Белок – 55 г (из них 58 процентов животного белка)

Жиры – 60 г

Углеводы – 205 г

Кальций – 476 мг

Фосфор – 800 мг

Магний- 200 мг

Железо-13 мг

Цинк – 8 мг

Йод – 0, 1 мг

Вит. С – 50 мг



Пища должна быть разнообразная и хорошего качества:

Злаки, фрукты, овощи и молочные продукты – 2-3 раза в день. При приготовлении еды не используйте жарку – варите, запекайте, тушите, готовьте на пару. Соблюдайте правила гигиены. Кусочки пищи должны быть небольшого размера, чтобы детям можно было легко их жевать, для этого можно давать детям вилку и нож.

На завтрак можно включать в рацион не только фрукты, но и цельнозерновые крупы, это медленные углеводы, которые усваиваются 3-4 часа и бутерброд с маслом. Это надолго зарядит детей энергией. Достаточное количество воды. При недостатке воды у детей замедляется метаболизм. Не будет достаточно энергии - будут плохо усваиваться белки, жиры и углеводы.

Сочетания продуктов усиливающие метаболизм

Учитывайте сочетание продуктов, которые быстро активизируются и реализуются в организме, как детей так и взрослых:

кальций и вит.Д

- лосось и кудрявая капуста (кейл);
- омлет +брокколи+сыр;
- тунец+сыр+цельнозерновой хлеб

2. Магний и вит.Д (для профилактики сердечно-сосудистой системы)

- сардина+шпинат

3. Кальций и магний

-Кейл+овакадо+брокколи+шпинат+оливковое масло+орехи+морская соль

- кейл – запекать на пергаменте, как чипсы в духовке.

Будет вкусно и полезно!

