

Организация здорового питания дошкольников.

Рекомендации родителям.

Питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Пища должна быть безопасной. Должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд.

Еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой, однако не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи.

Жареное не рекомендуется детям до 6 лет. Также под запретом острые приправы и грибы.

Необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи. Ежедневный рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные - кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко.

Ежедневно кормите ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов.

Важно соблюдать режим питания. В дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Потребность детей дошкольного возраста в витаминах

Витамины	Показатели (в сутки)
Витамин С, мг	50
Витамин В1, мг	0,9
Витамин В2, мг	1
Витамин В6, мг	1,2
Ниацин, мг	11
Витамин В12, мкг	1,5
Фолат, мкг	200
Пантотеновая кислота, мг	3
Биотин, мг	15
Витамин А, мкг рет. экв	500
Витамин Е, мг ток. экв	7
Витамин D, мкг	10
Витамин К, мкг	55
Кальций, мг	900
Фосфор, мг	800
Магний, мг	200
Калий, мг	600
Натрий, мг	700
Хлориды, мг	1 100
Железо, мг	10
Цинк, мг	8
Йод, мг	0,1
Медь, мг	0,6
Селен, мг	0,02
Хром, мкг	15
Фтор, мг	2

Где искать витамины

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Пищевая пирамида здорового питания

