

Как разнообразить рацион **питания дошкольника**



Чем вы кормите своего ребенка? Конечно, если вашему малышу меньше трех, то его рацион питания полностью в ваших руках, но вот ребятки постарше, а именно, дошкольники, уже переходят на «взрослый стол». Одни родители считают это правильным, другие полагают, что нет. И последние, безусловно, правы, поскольку именно в возрасте четырех-пяти-шести лет формируются такие хронические заболевания, как хронический холецистит и гастрит, дискинезия желчных путей и прочие поражения желудочно-кишечного тракта, связанные с нерациональным режимом питания.

Согласно рекомендациям диетологов дошкольникам необходим четырехкратный прием пищи: завтрак, обед, полдник и ужин. Особых премудростей в составлении рациона питания дошкольника не требуется. Достаточно того, чтобы еда всегда была свежей и разнообразной. Не потакайте привычкам своих деток, пичкая их изо дня в день одними сосисками или жареной картошкой, даже если они очень это любят. Обязательны блюда из круп, овощей, свежего мяса и фруктовые десерты.

Но как раз с разнообразием блюд у многих мам возникают проблемы, особенно на завтрак и ужин,

поскольку обедает ребенок обычно в детском саду. И если в более раннем возрасте, как правило, выручали каши и детские творожки, то для детей постарше приходится изобретать что-то более интересное.

Хороший выбор в ситуации с маленьким привередой – разнообразные каши (можно использовать сочетания круп), сваренные на молоке с наполнителями в виде всевозможных овощей, фруктов и ягод. Смело экспериментируйте, добавляя тыкву, морковь, изюм, чернослив. В зимнее время можно использовать дачные запасы: замороженные яблоки, клубнику, малину, ежевику и другие.

Не обладаете кулинарными талантами? Но для своего ребенка можно и решиться на овладение основами приготовления всяческих блюд из творога, дети любят творожники, пудинги, вареники, запеканки, а тем более, стоит ли напоминать вам о пользе творога?! Не забывайте про яичные блюда – разнообразные омлеты, яичницы с овощами и зеленью, и прочую прелесть!

Постоянная борьба родителей с перекусами своих ребятишек часто заканчивается неудачей, происходит это чаще всего из-за недостаточной гибкости и находчивости первых. Набегался ребенок на свежем воздухе, просит перекусить, а до обеда еще много времени? Держите на такие случаи свежие фрукты, а так же сухофрукты – курагу, изюм, чернослив. Так и аппетит не перебьется, и маленький желудок успокоится.

Пусть ваш малыш будет здоров и весел, а вы поможете ему в этом.

