

Вопросы и ответы о детском питании для родителей

Вопрос: Какие продукты не полезны для ребенка от 4 до 6 лет?

Ответ: Продукты, которые содержат много жира, легкоусвояемых углеводов, а также газированные напитки, жевательные резинки, конфеты с добавлением большого числа красителей и консервантов, жирные сорта мяса и рыбы, закусочные консервы, продукты с высоким содержанием соли.

Вопрос: Что такое питание «фаст-фуд»?

Ответ: Несколько слов о продуктах быстрого приготовления. Сейчас в Москве открылось много разных кафе быстрого питания, где используются продукты, которые готовятся путем обжаривания во фритюре или с добавлением значительного количества горчицы, кетчупа и т.п. (хот-доги, чипсы, пирожки). Эта пища богата насыщенными жирами, солью, специями и лишними калориями. В связи с этим, такого вида продукты могут раздражать слизистую оболочку желудка, способствовать возникновению заболеваний желудочно-кишечного тракта. Поэтому их не следует давать дошкольникам или, по крайней мере, давать очень редко, как исключение.

Вопрос: Чем отличается домашняя еда от еды в детском саду?

Ответ: Домашняя пища готовится в меньшем объеме, чем в детском саду, ассортимент зависит от наличия продуктов в семье и желания ребенка. В детском саду предлагают специально разработанные для детей продукты и блюда, однако, не всегда учитываются сиюминутные желания ребенка.

Свежеприготовленная пища дома — не всегда реальность, чаще пищу готовят впрок, на несколько дней, и хранят в холодильнике,

причем при повторном подогревании пищевая и вкусовая ценность пищи снижается.

Вопрос: Надо ли согласовывать домашнее питание с питанием в детском саду?

Ответ: Домашнее питание следует согласовывать с питанием в детском саду, иначе дети могут получать недостаточное, избыточное или одностороннее питание.

Во многих детских дошкольных учреждениях родителям предлагается ежедневное примерное рекомендуемое меню для ужина ребенка в домашних условиях, которого следует придерживаться родителям.

Вопрос: Нужно ли соблюдать режим питания ребенку?

Ответ: Да, обязательно. Во-первых, это необходимо для нормальной работы желудочно-кишечного тракта (выработки желудочного сока), а во-вторых, это позволяет выработать у ребенка стереотип правильного и рационального питания, необходимого для выбора продуктов, полезных для здоровья.

Вопрос: Нужно ли запивать пищу?

Ответ: Обычно ребенку предлагают напитки (чай, какао или кофе с молоком, компот, сок) после основной еды. Однако у части детей имеются затруднения при приеме твердой пищи (хлеба, котлет и др.). В этих случаях, в порядке исключения, можно разрешить ребенку запивать такие блюда чаем, водой и другой жидкостью.

Вопрос: Что такое пищевые добавки?

Ответ: Пищевые добавки — это вещества, которые добавляют в продукты питания для улучшения вкусовых качеств или увеличения срока их хранения.

Вопрос: Проверяются ли продукты для детей дошкольного возраста на безопасность?

Ответ: Все продукты для детей дошкольного возраста в обязательном порядке проходят гигиеническую экспертизу, включающую санитарно-химические и санитарно-микробиологические исследования на соответствие этих продуктов действующим санитарным нормам и правилам в России.

Вопрос: Чем отличается организация питания ребенка в праздничные дни?

Ответ: Как правило, это питание «за большим столом», которое выбивает ребенка из привычного режима питания. Предусматривает возможность включения в рацион сладостей, газированной воды, мороженого, деликатесных продуктов и так далее, то есть тех продуктов, использование которых в обычных условиях является резко ограниченным.

Вопрос: Что делать, если у ребенка аллергия на пищевые продукты?

Ответ: Прекратить принимать эти продукты и обратиться к врачу.