Здаровае харчаванне дзяцей

        Харчаванне для дзяцей дашкольнага ўзросту - гэта крыніца энергіі і лекі ад шматлікіх хвароб. Калі вы сапраўды хочаце, каб ваша дзіця мела моцнае здароўе, было прыгожым, фізічна і духоўна актыўным, гарманічна развітым, і з добрым імунітэтам, то правільнае харчаванне павінна быць асновай ў яго жыцці. Дзіця дашкольнага ўзросту можа харчавацца амаль таксама як і яго бацькі, але ў той жа час варта ўлічваць норму яго сутачнага рацыёну і балансаваць прысутнасць бялкоў, тлушчаў і вугляводаў. Так што, харчаванне дзіцяці дашкольнага ўзросту - гэта ўсё ж асобнае меню, якое патрабуе ўважлівага падбору прадуктаў і, вядома ж, увагі бацькоў.

Важна правільна карміць дзіця, і карэктаваць ўсе адхіленні ў дзейнасці страўнікава-кішэчнага гасцінца. Выключыць з рацыёну харчавання прадукты і стравы, якія могуць аказаць раздражняльнае дзеянне на органы стрававальнай сістэмы. Саленні і кансервы дзіцяці можна даваць, але толькі выключна ў абмежаваных колькасцях і некалькі разоў у месяц. Стравы, якія змяшчаюць шмат тлушчаў, не варта падаваць у другую палову дня і тым больш на вячэру, так як тлушчы вельмі доўга пераварваюцца.

         Не менш важным пры складанні рацыёну дзіцяці з'яўляецца разнастайнасць прадуктаў, і разнастайнасць кулінарнай апрацоўкі. Асаблівае значэнне маюць бялкі, бо яны з'яўляюцца будаўнічым матэрыялам для ўсіх органаў і тканей. Атрымаць іх можна з такіх прадуктаў як: мяса, рыба, малочныя прадукты, яйкі і інш. У арганізм дзяцей павінны паступаць бялкі жывёльнага і расліннага паходжання (для атрымання амінакіслот). У меню дашкольніка абавязкова трэба, каб прысутнічала агародніна - можна і трэба смажыць, тушыць, фаршаваць кабачкі і каляровую капусту. Рыхтаваць галубцы, дранікі, рагу і запяканкі. Прывучаць дзіця да рыбных страў. Рыбу можна як смажыць, так і прыгатаваць на пару. Да гарніру з разнастайных круп, падавайце заліўное мяса, тушеную птушку, катлеты. Не забывайце, што аднастайнае і небагатае вітамінамі харчаванне, усяляк адбівае апетыт і можа прывесці да пагаршэння здароўя дзіцяці.

        На сняданак дзіцяці можна рыхтаваць малочныя кашы, фруктовыя запяканкі з тварагом, малако з хлебам і сметанковым маслам, ёгурты ўласнага прыгатавання. Калі ў малога выдатны апетыт, то абеды для гэтага ўзросту можна рыхтаваць з двух страў: першае і другое. Спачатку можна падаць суп, а на другое - катлеткі, рыбу або тушанае мяса з гарнірам. Адзін раз у тыдзень можна прыгатаваць, нешта незвычайнае. Напрыклад, піцу для дзяцей, прыгатаваную з агародніны, зеляніны і каўбасы, якая парадуе многіх дзетак гэтага ўзросту. Сачыце за тым, каб дзіця на працягу дня абавязкова атрымліваў салату з свежай і сырой агародніны, гэта выдатна дапамагае правільнаму страваванню. У прыгатаванні салата рэкамендуецца выкарыстоўваць зялёную цыбулю, пятрушку, сельдэрэй і кроп.

Сачыце за рацыёнам харчавання дзіцяці, і ён заўсёды будзе ў выдатным настроі, бадзёрым і здаровым!

Выхавальнік дашкольнай адукацыі А.Т. Базюк