

Ата-аналарға кеңес беру

Мектеп жасына дейінгі балаларға
арналған дұрыс тамақтану



Мектеп жасына дейінгі балалардың дұрыс тамақтануы. Негізгі принциптер келесідей:

- энергетикалық құндылық жасына сәйкес болуы керек: таңғы ас тәуліктік энергетикалық құндылықтың 25%, түскі ас - 40% дейін болуы керек. түстен кейінгі тағамдар-15%. ал кешкі ас 20%;

- мектепке дейінгі баланың тамақтану режимін ата-аналар немесе мектепке дейінгі мекеме санитарлық нормаларды сақтай отырып ұйымдастырады; тамақтану сағаттары қатаң тұрақты, күніне кемінде 4 рет болуы керек .

- барлық тағамдық факторлар теңдестірілген болуы керек ; мәзір аздап кеңейеді.

Сондай-ақ, тыйым салынған ащы дәмдеуіштер мен саңырауқұлақтар. Сіз тағамдарды пияз, сарымсақ және ет немесе балыққа арналған жеке тұздықтарда өте аз мөлшерде бұрышпен аздап ащы ете аласыз . Дәнді дақылдардан арпа, тары - оларда талшық бар.



Ата-ана тағы не білуі керек?

1. Егер сіз балаңызды баладан кейін үйде тамақтандырсаңыз- иә, кетер алдында күннің мәзірін қараңыз. Пісірмеңіз- ол жеген тағамдар немесе тағамдар.

2. Күнделікті тамақтануға арналған негізгі өнімдер тізімделді, бірақ олар қатты ірімшік сияқты. қаймақ. жұмыртқа, балық-күнделікті қабылдау үшін емес. 2 күнде 1 рет.

3. Қауіпсіз тағамды пісіріңіз, мысалы, ет тұтас емес. ал бала тұншығып қалмас үшін туралған.

4. Балыққа да қатысты: бәрін бір сүйекке дейін алыңыз немесе тартылған ет жасаңыз.

5. Бала қандай да бір тағамды жеуден бас тартады, көндірмеңіз, мәжбүрлемеңіз, неге қаламайтынын сұраңыз, өзіңіз көріңіз. Сіз де бәрін жей бермейсіз, рецептті өзгертіңіз немесе сол өнімді басқа тағамға қосыңыз.

6. Бала таза ауыз суды қанша мөлшерде іше алады, бірақ қантты сусындарды бақылау және шектеу керек, әсіресе дүкендегі сусындарға қатысты.

Бұл жаста қант мөлшері күніне 50 г құрайды.

Тәтті , газдалған суда бұл 7 есе артық!

Мұндай сусын сатып алмас бұрын ойланыңыз.

7. Тағамның жалпы калория мөлшері шамамен 1800 ккал құрайды. күніне салмағы бойынша бала шамамен 1,5 кг тамақ жеуі керек.

Біз баланы күн сайын көкөністермен, жемістермен және шырындармен тамақтандырамыз. Тәулігіне мектеп жасына дейінгі бала 250 г көкөніс, 200 г дейін картоп, жемістер мен жидектерді 250 г дейін алуы керек. сіздің балаңыз витаминдерді тек жаңа піскен көкөністер мен жемістерден ала алады. Қандай көкөністер? Бұл қырыққабат, қияр, қызанақ, шалғам, салат, аскөк және ақжелкен болсын. Шырындар мен шырындар да күн сайын беріңіз. Егер сіз жаңа шырын бере алмасаңыз, балалар тағамына арналған шырындарды сатып алыңыз.

Нан Дұрыс таңдаңыз, бастап тұтас дәндер, қара бидай, және ұннан жасалған макарон қатты бидай. Күніне 20 г - нан аспайтын сары май және өсімдік майы (10 г), әрине, біз оны дайын тағамдарда жақсы қолданамыз. Кешке балаға майлы тамақ бермеңіз, түнде балада асқазан белсенділігі айтарлықтай төмендейді, ал егер тамақ ұйқыға дейін пісіруге уақыт болмаса, содан кейін ас қорыту проблемаларын ғана емес, сонымен қатар қатты ұйқыны да алыңыз!



Сіздің балаңыз ұзақ уақыт бойы ортақ үстелде отырды, өздігінен тамақтанады және ішеді. Ал ол не жейді? Ересектер сияқты ма? Сіз бұл дұрыс екеніне сенімдісіз-бірақ? Мектеп жасына дейінгі балалардың тамақтануы оның ас қорыту жүйесінің ерекшеліктерін ескеруі керек, ол әлі күшейген жоқ және қалыптасқан жоқ. 5 жастағы немесе 6 жастағы баланың диетасы оңай сіңетін компоненттерден тұруы керек .



Мектеп жасына дейінгі баланың диетасында: жылы және ыстық тамақ күнделікті рационның 3/4 бөлігі емес. Әрине, негіз-ет, балық, сүт өнімдері, макарон, жарма, нан, көкөністер мен жемістер.

Ақуыз. Дене өседі, тек ақуыз құрылыс материалы болып табылады. Ақуыздың қайнар көзі-ет, егер ол бұзау еті, тауық еті және күркетауық болса жақсы. Балықты майсыз қабылдаған жөн: треска, Уолли, хек, Поллок, қызғылт лосось.

Баланы нәзіктіктермен - уылдырықпен, ысталған етпен емдемеңіз. Сіз асқазанның нәзік шырышты қабығының тітіркенуін және 0% пайдасын ала аласыз. Сіз балаға тамақ дайындаған кезде қуыруға жүгіне аласыз, бірақ қатты қуыруға болмайды, бірақ котлеттер мен майшабақтарды немесе тұздықта бұмен пісірген дұрыс.

Баланың диетасының әр күні сүт өнімдерінен тұруы керек екенін ұмытпаңыз. Бұл ашытылған сүт болуы мүмкін-айран, йогурт, ашытылған сүт, сүзбе 5% - дан аспайды, сүт. Сүт өнімдерін десерттерге, кәстрөлдерге, ботқа, бутербродтарға қосыңыз.



ИЯ, мектеп жасына дейінгі балалардың дұрыс тамақтануын бөлек дайындау қиын ,бірақ сіз өзіңіз үшін де, ересек адам үшін де ащы, майлы, тәтті тағамсыз дұрыс пайдалы тағам дайындауға болады. Ал артықшылық- көкөністер, жемістер. Бұл әлі де керемет үлгі болады-балаға арналған ром және отбасылық денсаулықтың кепілі!

