

Консультация для родителей «Правильное питание детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет)»

Подготовила: воспитатель Урсу Э.Р.

Почему питание в 5–7 лет особенно важно

В этом возрасте ребёнок активно растёт, у него высокая двигательная и умственная нагрузка (подготовка к школе, занятия, игры). Рацион должен покрывать потребности в энергии, белках, витаминах и минералах, а также помогать формировать здоровые пищевые привычки — они останутся с ребёнком надолго.

Основные принципы питания дошкольника

- **Сбалансированность.** В рационе должны быть белки (мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые), сложные углеводы (крупы, цельнозерновой хлеб), полезные жиры (растительные масла, немного сливочного масла), овощи и фрукты.
- **Регулярность.** Оптимально 4–5 приёмов пищи в день: завтрак, второй завтрак (перекус), обед, полдник, ужин. Интервалы — примерно 3–4 часа.
- **Адекватная калорийность.** В среднем ребёнку 5–7 лет нужно около 1800–2000 ккал в сутки, но точная цифра зависит от активности: подвижному ребёнку требуется больше энергии.
- **Безопасность и щадящая кулинарная обработка.** Пища должна быть безопасной (свежие продукты, правильная термическая обработка) и удобной по консистенции. Лучше готовить на пару, запекать, тушить, варить; минимизировать жарку.

Примерный суточный набор продуктов

Ориентир на один день:

- **Молочные продукты:** 450–500 мл (молоко, кефир, йогурт, творог).
- **Мясо/рыба:** 70–100 г мяса или 80–120 г рыбы (в готовом виде).
- **Яйца:** 1 яйцо 2–3 раза в неделю или чаще по согласованию с педиатром.
- **Крупы/макароны:** 50–70 г в сухом виде (гречка, овсянка, рис, макароны из твёрдых сортов пшеницы).
- **Овощи:** 300–400 г (включая свежие, тушёные, запечённые).
- **Фрукты:** 200–300 г.
- **Хлеб:** 60–100 г (лучше цельнозерновой или с отрубями).
- **Растительное масло:** 10–15 г (в салаты, гарниры).

Что включать обязательно

- **Белок для роста.** Мясо (индейка, курица, говядина), рыба (нежирные сорта 1–2 раза в неделю), творог, йогурт без добавленного сахара, яйца.
- **Клетчатка и витамины.** Овощи и фрукты разных цветов: морковь, капуста, кабачок, брокколи, яблоки, бананы, ягоды.
- **Кальций и витамин D.** Молочные продукты, а также достаточное пребывание на свету и режим дня (для синтеза витамина D).

- **Железо.** Мясо, гречка, печень (умеренно), бобовые. Железо из растительных продуктов лучше усваивается с витамином С (например, салат с болгарским перцем к гречке)

Чего лучше избегать

- **Добавленный сахар.** Сладкие напитки, конфеты, пирожные, сладкие йогурты и творожные десерты с сахаром. Сахар лучше заменить фруктами или сухофруктами в небольших количествах.
- **Избыток соли.** Не досаливать блюда «на глаз», не давать соленья, копчёности, колбасы, чипсы, сухарики.
- **Фастфуд и продукты глубокой переработки.** Полуфабрикаты, наггетсы, сосиски, пицца из магазина — не основа рациона.
- **Газированные напитки и энергетики.** Они не несут пользы и могут ухудшать аппетит.

Практические советы по организации питания дома

- **Делайте приёмы пищи предсказуемыми.** Ребёнок спокойнее ест, когда знает, что и когда будет на столе.
- **Не превращайте еду в поле битвы.** Избегайте фраз «съешь ещё ложку — и получишь конфету» или «пока не доешь, из-за стола не выйдешь». Это формирует нездоровое отношение к еде.
- **Привлекайте ребёнка к приготовлению.** Даже 5-летний ребёнок может помыть овощи, перемешать салат, разложить ложки. Так повышается интерес к блюдам.
- **Подавайте пример.** Дети копируют пищевые привычки родителей. Если в семье едят овощи и каши, ребёнок скорее примет их как норму.
- **Учитывайте индивидуальные особенности.** Если у ребёнка есть аллергия, непереносимость или особые рекомендации врача, рацион корректируется строго по согласованию со специалистом.

Пример меню на день

- **Завтрак:** овсяная каша на молоке с ягодами, чай/какао без сахара или компот.
- **Второй завтрак:** яблоко или груша, йогурт без сахара.
- **Обед:** овощной суп, куриная котлета на пару, гречка, салат из свежих овощей с каплей растительного масла, компот.
- **Полдник:** творог с бананом или запечённое яблоко, напиток (молоко/какао).
- **Ужин:** запечённая рыба с картофельным пюре или тушёными овощами, кусочек цельнозернового хлеба, травяной чай или кефир.

Частые вопросы родителей

Можно ли давать ребёнку сладости?

Да, но умеренно и осознанно. Лучше оставить сладкое на «десерт» после основного приёма пищи и выбирать менее вредные варианты: зефир, пастила без сахара, домашнее печенье, фрукты.

Что делать, если ребёнок «ничего не ест»?

Чаще всего это избирательность, а не отсутствие аппетита. Предложите 1–2 знакомых блюда и 1 новый продукт в маленькой порции. Не заставляйте есть насильно. Иногда нужно 10–15 контактов с продуктом, чтобы ребёнок его принял.

Нужны ли витамины?

При полноценном рационе дополнительные витамины не обязательны. Решение о приёме витаминных комплексов принимает только врач.

Важное напоминание

Любые изменения в питании лучше согласовывать с педиатром, особенно если у ребёнка есть хронические заболевания, аллергии или проблемы с весом.