

О режиме питания дошкольника

После трех лет в жизни вашего малыша наступает новый период развития – теперь он уже дошкольник. Резких изменений в режиме питания ребенка в этот период не происходит. Хотя ребенок этого возраста может питаться уже три раза в день, полезнее разделить пищу на четыре или пять приемов.

Ребенок может получать два завтрака, обед, полдник, ужин или завтрак, обед, полдник и ужин. Длительные перерывы в питании могут привести к тому, что сильно проголодавшийся ребенок съест больше, чем ему требуется, и будет ощущать тяжесть в желудке. Пятиразовое питание гарантирует относительно регулярное снабжение организма питательными веществами и более полезно для обмена веществ.

Если ребенок посещает детский сад, то там он ест обычно три-четыре раза. К этому прибавляется и домашний ужин. Утром перед выходом из дома, ребенку также полезно немного поесть. Но лучше если это будет не каша или бутерброд с колбасой, а яблоко, стакан сока, творог или легкий овощной салат. Такая еда только улучшит аппетит и, придя в детский сад, ребенок с удовольствием съест ту же кашу.