

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Принципы питания детей от 1-3 лет.

1. Объем пищи (без учета воды) в сутки 1000-1200 мл. на втором году жизни, 1200-1500 мл. – на третьем, объем одного кормления не более 250 - 300 мл.

2. Количество приемов пищи 5 или 3 основных (завтрак, обед, ужин). А также два дополнительных: второй завтрак или полдник, и перед сном - кисломолочный продукт или молочная смесь.

3. Распределение суточной калорийности: завтрак 25%, обед 30-35%, ужин 20%, второй завтрак/полдник и молочные продукты перед сном - по 10%.

4. Молочные продукты должны присутствовать в рационе 3 раза в день.

5. Овощи или фрукты должны присутствовать в каждом приеме пищи (4 раза в день), злаковые продукты: каши, гарниры - по одному разу в день, хлеб 2- 3 раза в день.

6. Мясные блюда и/или птица -1-2 раза в день, всего в сутки 100 г., рыба и рыбные блюда 2-3 раза в неделю, всего около 200 г. в неделю. Колбасы, сосиски, сардельки в питании детей 1-3 лет не рекомендуется, так как содержат значительное количество жиров, а также соль, специи, вкусовые добавки.

7. Потребление яиц: 3 яйца в неделю.

8. Для утоления жажды использовать воду, а не сладкие напитки.

9. Соль и сахар использовать в минимальных количествах: сахар не более 25-30 г. (с учетом его содержания во фруктовых пюре, десертах, молочных продуктах, компотах, киселях и т.д.), соли не более 3 г.

10. Можно ребенка прикладывать к груди 1-2 раза в день до двухлетнего возраста.

11. Число приемов пищи у разных детей может варьировать, важно не устраивать между кормлениями перекусы из сладостей, булочек, печенья, сладких соков.

12. Не рекомендуется кормить в спешке, заставлять ребенка съесть еще, если он показал, что сыт, использовать сладости в качестве поощрения.

13. Если ребенок, отказался от какого – то блюда, не отказывайтесь от него совсем. Предложите его вновь через некоторое время. Некоторым детям приходится предлагать более 10 раз, прежде чем они согласятся его попробовать.

14. В питании детей первых трех лет жизни не используются грибы, закусочные консервы, консервированные продукты домашнего приготовления, острые соусы, горчица, хрен, перец. В умеренных количествах разрешено квашеную капусту и соленые огурцы.

Таблица 1

Примерное меню для детей 12-18 месяцев.

Первый день

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
-каша молочная (180 мл.) - фрукты (30 г.) -Фруктовый чай (100 мл.)	- суп- пюре овощной (120 мл.) -мясное суфле (50 г.) -вермишель (80 г.) -компот (100 мл.)	- кисломолочный напиток (120 мл.) - творог (50 г.) - фруктовое пюре (100 г.)	- овощное рагу (150 г.) -куриная котлета (70 г.) -травяной чай (100 мл.) -перед сном детская смесь или грудное молоко (200 мл.)

Таблица 2

Примерное меню для детей 12-18 месяцев

Второй день

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
- каша молочная (180 мл.) -фрукты (30 г.) - сок (100 мл.)	- суп картофельный (120 мл.) - Мясные тефтели (50 г.) - рис отварной (80 г.) -морс ягодный (100 мл.)	-кисломолочный напиток (150 мл.) -крекеры (20 г.) -фрукты (100 г.)	- картофельное пюре (150 г.) - котлета из индейки паровая (70 г.) - травяной чай (100 мл.) -перед сном детская молочная смесь или грудное молоко (200 мл.)

Таблица 3

Примерное меню для детей 12-18 месяцев

Третий день

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
- омлет (80 г.) - Хлеб пшеничный/масло сливочное (30/5 г.) - какао на молоке (120 мл.)	- суп рисовый с морковью (120 мл.) -рыбное суфле (50 г.) - овощное рагу (80 г.) - кисель (100 мл.)	- кисломолочный напиток (120 мл.) - печенье детское (15 г.) - фруктовое пюре (100 мл.)	- гречка отварная с маслом (120 г.) - мясная котлета паровая (70 г.) - огурец свежий с растительным маслом (30 г.) - компот (100 мл.) - перед сном детская молочная смесь или грудное молоко

Правильное питание детей дошкольного возраста.

Питание детей дошкольников должно учитывать, что его пищеварительная система еще не окрепла и не сформировалась, поэтому

рацион питания должен состоять из легко усваиваемых компонентов. Любые дефекты питания дошкольника могут напомнить о себе в старшем возрасте.

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть: полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду; разнообразным - содержать продукты растительного и животного происхождения; доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Следует ограничить потребление продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй; достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости, покрывать расходуемую ребенком энергию и обеспечивать рост и развитие его организма.

Если ребенок посещает детский сад, обращайтесь внимание на меню дня. Не готовьте в этот день те продукты или блюда, которые он уже ел. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился. Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш. Если ребенок отказывается, есть ту или иную пищу, не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт, или попробуйте этот же продукт добавить в другое блюдо.

Чистую питьевую воду ребенок может пить сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара - 50 г. в день. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал., а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг. пищи. Рацион питания в соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста должен включать все основные группы продуктов и отвечать потребностям растущего организма.

Белки необходимы для тканей и клеток растущего организма. Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные

белки). Недостаток в рационе ребенка белков замедляет нормальное развитие, влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма. Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку.

Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей. Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы можно включать в рацион лишь изредка. Молоко и молочные продукты - это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина В2. Они должны присутствовать в рационе ребенка ежедневно.

Жиры — это источник энергии, жирорастворимых витаминов, способствуют повышению иммунитета. Источники жиров это масло сливочное и растительное, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и другое. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Углеводы отвечают за обеспечение организма энергией. Для детей желательны продукты, богатые медленными углеводами: овощи и фрукты, цельнозерновые продукты. Фрукты, овощи, соки содержат углеводы (сахара), а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Перенасыщение быстрыми углеводами, такими как сладости, кондитерские изделия, белый хлеб, приводит к ожирению и повышенной утомляемости. Необходимы: хлеб, макароны, крупы, особенно гречневая и овсяная. Крайне нежелательны в рационе дошкольника: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Также под запретом грибы. Для улучшения вкусовых качеств лучше использовать петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или

репчатый лук, чеснок. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты. Из напитков предпочтительнее употреблять какао, чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, свежеприготовленные соки, отвар шиповника.

Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников. В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье. Большое значение в рационе имеет вода, т. к. без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около 1,5 л. чистой воды. Режим питания предусматривает не менее 4 приемов пищи, 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Приблизительная доля завтрака составляет 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

Таблица 4

Количество продуктов употребляемых ребенком 4-6 лет за сутки

Продукты	Количество (мл, г)
молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты	600
творог	50
сметана	10
твердый сыр	10
масло сливочное (в каши и на бутерброды)	20-30
растительное масло	10
мясо	140-120
рыба	80-100

яйцо	½,1
сахар	60-70
макаронные изделия	60
картофель	150-200
овощи	300
фрукты	200
пшеничный хлеб	80-100
ржаной хлеб	40-60

Таблица 5
Примерное меню дошкольника
понедельник

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<ul style="list-style-type: none"> - каша гречневая с молоком - кофейный напиток с молоком - хлеб с маслом и сыром 	<ul style="list-style-type: none"> - щи со сметаной - тефтели с макаронами -компот из сухофруктов -хлеб 	<ul style="list-style-type: none"> - кефир - печенье и яблоко 	<ul style="list-style-type: none"> - каша гречневая с котлетой - чай -хлеб -банан

Таблица 6
Примерное меню дошкольника

Вторник

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
-творожная запеканка - чай - хлеб пшеничный с маслом и сыром	- суп овощной - салат витаминный с маслом - хлеб -жаркое по-домашнему -кисель из яблок	- молоко - сухарики - яблоко	- отварной рис -рыба жареная - компот - печенье

Таблица 7

Примерное меню дошкольника

Среда

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
- каша рисовая молочная - кофейный напиток с молоком - хлеб с маслом и сыром	- суп гороховый - салат свекольно-яблочный - пюре картофельное - котлета мясная -кисель -хлеб	- молочный йогурт - кисель - яблоко	- омлет - капуста тушеная - чай - хлеб - фрукт

Таблица 8

Примерное меню дошкольника

Четверг

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
- омлет с сыром - кофейный напиток с молоком -хлеб с маслом	- свекольник - салат из зеленого горошка - гуляш с гречневой кашей - компот из сухофруктов	- чай - ватрушка с творогом - яблоко	- рагу овощное - молоко - хлеб - печенье

Таблица 9

Примерное меню дошкольника

Пятница

завтрак	обед	полдник	ужин
-каша геркулесовая - яйцо вареное - какао -хлеб с маслом	- борщ со сметаной - салат морковно-яблочный - биточки рыбные -картофель отварной -кисель	- ряженка -печенье -фрукты	- сырники творожные со сметаной - чай с молоком - фрукт

Правила поведения детей во время еды за столом.

- 1) Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны.
- 2) Он должен уметь правильно пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним. Зачерпывать еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью.
- 3) Ребенок должен помнить, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель - как лопаточку.
- 4) Пользуясь столовым ножом, ребенку следует держать его в правой руке, а вилку – в левой. Взрослые должны приучить его не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий. Такой порядок предотвращает быстрое охлаждение плотной пищи и позволяет сохранить привлекательный внешний вид блюда.
- 5) Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо отвлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то,

что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

6) Взрослым необходимо объяснить ребенку, что баловаться и размахивать руками, когда он кушает, недопустимо. Ребенок должен быть спокойным за столом. Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.

7) Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Ребенок очень быстро усвоит эти правила, если взрослые будут для него примером. Детям понравится быть культурными, если будет красиво накрыт стол и предрасполагающая спокойная обстановка.

Литература:

- 1) Фадеева В.В. Питание ребенка от рождения до трех лет.: Оникс, Мир и Образование, Москва.-2010 г.-94 с.
- 2) Зименкова Ф. Н. Питание и здоровье.: Учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье». – Москва : Прометей, 2016 г. – 168 с.
- 3) Ивлев К., Рожков Ю. Готовим для детей. Уроки шеф-повара.- Москва, 2012 г.-179с.
- 4) Памела Друкерман. Французские дети не плюются едой.: Синдбад.- Москва, 2012 г.-136 с.

- 5) Морияма Н., Дойл У. Самые здоровые дети в мире живут в Японии.:
Синдбад.-Москва, 2017 г.-87 с.