

Здоровое питание детей дошкольного возраста.



Здоровое питание детей дошкольного возраста является залогом полноценного развития ребенка, именно правильно составленный рацион закладывает фундамент для нормальной жизнедеятельности организма в течение всей жизни. Правильное питание обеспечивает улучшение здоровья, укрепляет организм, придает физических и духовных сил. Дошкольник должен получать такое питание, чтобы оно полностью покрывало норму белков, жиров,

углеводов, витаминов и минеральных веществ. Дети дошкольного возраста получают питание дома или в дошкольном учреждении, оно должно состоять из продуктов животного и растительного происхождения. Меню должно быть разнообразным – это главное условие полноценного питания, но также следует помнить, что все продукты должны быть доброкачественными, без вредных примесей, болезненных микробов. Пища должна давать «материал» для роста детского организма, от питания зависит и развитие ребенка дошкольного возраста. Особое значение имеют белки, ведь они являются строительным материалом для тканей и органов. Поставщиками белка в организм являются мясные, рыбные, молочные продукты, яйца в питании дошкольников, хлеб и крупы, овощи и бобовые. В организм должны поступать белки животного и растительного происхождения, в противном случае нельзя говорить о нормальном росте и развитии дошкольника, так как нарушаются функции головного мозга, страдает иммунная система. Поскольку дети дошкольного возраста не любят сидеть на месте и постоянно находятся в движении: много бегают, прыгают, гуляют, то организму требуется много энергии, и главным ее источником являются углеводы и жиры. Углеводы поступают в организм из сахара, меда, ягод и фруктов. Данные простые углеводы быстро усваиваются организмом, а в муке, овощах (особенно в картофеле) присутствуют сложные углеводы. Масло сливочное, растительное, молоко, сливки, другие молочные продукты (сметана, сыр, творог), мясо, рыба поставляют в организм жиры.

Нельзя допускать, чтобы в организм ребенка поступало избыточное количество углеводов и жиров, потому что это станет причиной нарушения обмена веществ. Если говорить про рацион питания ребенка, то нельзя забывать про воду, которая имеет большое значение, она необходима для протекания жизненных процессов. Дошкольнику в сутки необходимо выпивать около полутора литров очищенной воды. Дошкольный возраст – это период бурного роста ребенка, поэтому важно обеспечить организм всеми необходимыми микроэлементами, которые участвуют в строительстве органов, тканей и клеток. Поэтому правильное питание ребенка – дошкольника: меню на неделю должно включать молоко, кисломолочные продукты, рыбу, яйца, бобовые (эти продукты богаты фосфором и



кальцием), крупы, хлеб (они богаты магнием), печень (говяжью и свиную), овсяную крупу, яйца, рыбу, яблоки и персики, зелень и изюм (они богаты железом).

Наиболее ценные и необходимые для организма детей продукты, такие как молоко или жидкие кисломолочные продукты, мясо, рыба, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, зелень, фрукты, сливочное и растительные масла, должны обязательно использоваться ежедневно, а крупы и макаронные изделия, яйца, творог, сметана, сыр, фруктовые соки могут употребляться не каждый день, но обязательно должны быть включены в рацион в течение недели.

Важным условием здорового питания детей дошкольного возраста является соблюдение режима питания. Было установлено, что наилучшие показатели физического развития и работоспособности у детей дошкольного возраста наблюдается при питании 4-5 раз в день. При этом интервал между приемами пищи не должен превышать 4 часа, а отклонения от установленного времени приема пищи – не более 20-30 минут.

За столом дети во время обеда должны находиться не менее 25-30 минут, во время завтрака и ужина – не менее 20 минут, во время полдника – не менее 15 минут.

Для детей дошкольного возраста по энергетической ценности и содержанию пищевых веществ приемы пищи должны составлять:

завтрак – 25% от суточной потребности;

обед – 35-40%;

полдник – 10-15%;

ужин – 20%.

легкий ужин (кисломолочный продукт, например, кефир) – 5% – не позднее, чем за 1 час до сна.

Если дошкольник посещает детсад, то утром дома ему следует дать бутерброд с сыром, стакан молока или горячий напиток – чай на цельном молоке, сок или фрукты (легкий витаминизированный завтрак), а ужин и/или легкий ужин он должен получить дома.

При изготовлении блюд для детей не должны использоваться острые приправы, острые соусы, специи и пряности, но допускается включать в блюда белые корни петрушки, сельдерея, пастернака, свежую зелень, изредка в качестве приправ свежие и сушеные грибы в очень небольшом количестве, а также лавровый лист, корицу и ваниль.

Для приготовления блюд и кулинарных изделий следует использовать **йодированную соль**.

Блюда, потребляемые детьми, **не должны быть очень горячими**. Температура первых блюд не должна быть выше 60°C, а вторых – 50°C.

Нужно помнить, что в промежутках между приемами пищи не следует давать детям сладости, печенье, булочки.



колбасой и сыром, срок хранения которых составляет не более 3-х часов, надо съедать в первую очередь.

В завершение хотелось бы дать **несколько общих советов по организации питания детей**, следование которым будет способствовать сохранению и приумножению их здоровья:

- с увеличением возраста ребенка, год от года следует расширять ассортимент продуктов суточного рациона. При этом важно не приучать детей к соленой, жирной пище и сладостям. Если ребенок с раннего детства привыкнет к малосоленой и малосладкой и нежирной пище, достаточному потреблению овощей и фруктов, молочных продуктов, то это войдет в привычку и в дальнейшем снизит риск развития многих заболеваний (сердечно-сосудистых, ожирения, сахарного диабета II типа, кариеса и др.);

- для детей конкретного возраста есть свои рекомендации по количественным характеристикам потребления пищевых продуктов, объемов блюд, режиму питания, которые должны обязательно выполняться. От степени удовлетворения суточной потребности ребенка в пищевых продуктах, энергии и пищевых веществах зависит формирование умственной, физической активности, половое развитие, состояние костной, иммунной, пищеварительной, нервной, кровяной и других систем организма;

- помните, что если ваш ребенок-дошкольник ходит в детский сад, то ему следует обеспечить дома легкий утренний прием пищи – 1 стакан молока, 100 г фруктов или 1 стакан сока, а вечером – полноценный ужин и/или легкий ужин (стакан кисломолочного напитка) в зависимости от того, сколько часов ребенок проводит в детсаде;

- при недостатке в питании и организме детей витаминов и минеральных веществ необходимо включать в рационы обогащенные этими микронутриентами пищевые продукты, поливитаминно-минеральные препараты или содержащие их БАД (с 3-х летнего возраста);