

«Азбука питания»

Питание детей

Сегодня мы поговорим с вами о правильном питании детей.

Дошкольное детство – уникальный период в жизни человека, время, когда формируется его здоровье и интенсивно проходит процесс развития личности.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и интенсивным течением обменных процессов. На протяжении первых лет жизни формируется структура и совершенствуется функция нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других жизненно важных систем. В связи с этим организм ребенка испытывает высокую потребность во всех пищевых веществах – источниках пластического материала и энергии.

Рациональное (полноценное) питание играет первостепенную роль в обеспечении гармоничного роста и развития, поддержания здоровья, работоспособности и устойчивости детей к действию инфекции и других неблагоприятных внешних факторов, их способности к обучению во все возрастные периоды.

Вместе с тем в последнее десятилетие из-за нарушения рационального питания ухудшаются показатели здоровья и антропометрические характеристики детей. Причины этого связаны как с кризисным состоянием производства продовольственного сырья и пищевых продуктов, так и резким снижением покупательной способности большей части населения страны. Остро стоит проблема качества пищевых продуктов и продовольственного сырья. В условиях неблагоприятной социальной и экономической ситуации большинство семей не в состоянии обеспечить своих детей качественным и достаточным питанием. Это способствует росту патологии развития детей, хронических заболеваний и детской инвалидности.

Надо ли соблюдать режим питания в детском саду и дома.

Работа организма подчинена биоритмам. Следуя им, человек должен соблюдать режим питания, т.е. его дробность в течение суток. Врачи-педиатры рекомендуют дошкольникам не менее четырех приемов пищи в день в одно и то же время суток. Это позволяет выработать условные рефлексы на время, что, в свою очередь, обеспечивает готовность организма к приему пищи. Такое распределение не случайно, ведь пища переваривается в желудке ребенка в среднем и течение 3,5 – 4 ч. При этом желательно распределить суточный объем пищи следующим образом: 35 – 40% приходится на обед, 10 – 15% - на полдник, остальное равномерно, приблизительно по 25% на завтрак и ужин. Бессмысленно есть слишком часто, когда принятая пища до конца не переварилась, и вредно делать слишком длинные перерывы, поскольку можно повредить слизистую желудка и нарушить нормальную секрецию. Легкие перекусы возможны: яблоко или йогурт. Крайне нежелательно давать детям в промежутках между кормлениями сладости и высококалорийную пищу. Кроме того, следует помнить, что блюда из мяса и рыбы богаты белками, жирами и активными веществами, поэтому они могут возбуждать нервную систему ребенка и нарушать сон. Их желательно готовить днем, а на ужин (особенно второй) лучше давать быстро перевариваемые молочные и творожные блюда. Обильный прием пищи на ночь приводит к преобразованию в жиры недоокисленных углеводов, что может вызвать ожирение.

Самые частые ошибки при составлении меню – отсутствие режима питания, а также однообразность пищи и злоупотребление жирными, сладкими продуктами, приправами, соусами. Разнообразие блюд обеспечивается набором сырья и продуктов (мясо, рыба, молоко, яйца, крупы, овощи), а также видами кулинарной обработки (мясо тушеное, отварное, припущенное; мясные блюда из мяса рубленого: котлеты, биточки, тефтели и др.). Кроме того, блюда должны быть разнообразны по внешнему виду, вкусу и гарниру. Чем более приятен запах и вид еды, тем активнее работают пищевые ферменты и сильнее ощущение голода. В меню предусматривают чередование блюд, особенно основных, чтобы они не повторялись на протяжении недели. Необходимо настойчиво приучать детей

к разнообразной пище, особенно к овощам, молоку, творожным блюдам, блюдам из овсяной крупы и др. Все это соблюдается в детском саду.

Культура питания

Доктор медицинских наук, заведующий отделом НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН г. Москвы Горелова Ж.Ю. считает:

Важно не только накормить ребенка, но и воспитать у него уважительное отношение к пище. Правильная и красивая сервировка стола повышает аппетит и создает доброжелательный настрой. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает уверенность в себе. Культура питания заключается не только в правильном поведении за столом. В это понятие входит и умеренность в еде, и регулярность приемов пищи, и умение вести застольные беседы.

Всему этому постепенно, в игровой и шутливо-доброжелательной форме мы можем научить наших детей. Было бы только желание.

Что мы знаем о витаминах?

Вот что по этому поводу говорит кандидат биологических наук, доцент института повышения квалификации, г. Новокузнецк Кемеровской области Иванова А.И.

Витамины нужны, поскольку входят в состав клеточных ферментов, обеспечивающих протекание обменных процессов в организме. Однако поскольку витамины обладают очень высокой физиологической активностью, их избыточное количество небезопасно для человека.

Как узнать, то нужно именно мне?

Конечно, можно обратиться за советом к врачу. Можно ежемесячно проводить сложные дорогостоящие анализы. Это действительно надо делать при подозрении на заболевание. Но в бытовой ситуации проще и надежнее обратиться к своему организму. Он всегда подскажет, каких веществ не хватает, и в каких продуктах они содержатся. Например, при дефиците витамина С возникает повышенная потребность в черной смородине, лимонах, квашенной капусте. При дефиците некоторых витаминов группы В человек любит черный хлеб, так как эти витамины содержатся в зародышах пшеничных зерен.

Наконец, по литературным источникам можно узнать, где содержатся те или иные витамины, и скорректировать пищевой рацион таким образом, чтобы в организм поступали все витамины – сегодня одни, завтра другие.

Вывод: Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Основным принципом питания дошкольников должно служить **максимальное разнообразие их пищевых рационов**, включающие все основные группы продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение или избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с **правильным питанием ребенка в семье**. Для этого необходима четкая преемственность между нами. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОО.