



Питание детей в детском саду и дома

Иногда родители считают, что в детском саду кормят недостаточно и стараются устроить дома ужин плотнее, в то время, как он должен составлять 20% от суточной энергетической ценности.

Следовательно, очень важно поддерживать правильный режим, т.е. домашнее питание должно дополнять рацион детского сада. Поэтому в группах вывешивается меню на день, и ребенку вечером нужно давать продукты, которые он не получал днем.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, формируются типологические особенности обмена веществ, происходит становление пищевого стереотипа. В дошкольном возрасте продолжают интенсивные процессы роста и развития ребенка, совершенствуется деятельность различных органов, прежде всего пищеварения.

Ребенок вырастает на 8-10 см в год, а к 6 - 7 годам масса его тела приблизительно вдвое превышает массу годовалого ребенка. Дети много бегают, прыгают, что сопровождается большими затратами энергии. Такое интенсивное развитие требует большого поступления пластического материала, в первую очередь, белков, витаминов, минеральных веществ, а также богатых энергоносителями жиров и углеводов.

Белок, содержащийся в молоке, мясе, рыбе, твороге, яйцах, бобовых растениях, злаках, картофеле, капусте и т.д., служит строительным материалом и участвует в росте детей, он способствует выработке иммунитета к различным заболеваниям.

Жиры, поступая с пищей в организм, являются источником тепловой энергии. Кроме того, жировые отложения вокруг органов способствуют, как бы, механической защите их от сотрясения и травм. Жиры содержатся в молоке, сливочном масле и других молочных продуктах, мясе, рыбе, рыбьем жире, в ряде растений (подсолнечнике, орехах и т.п.)

Углеводы являются основным материалом для выработки тепловой энергии: потребность в них особенно возрастает при физической деятельности. Углеводы содержатся в сахаре, хлебе, крупах, овощах.

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми веществами, (белками, жирами, витаминами и минеральными веществами, энергией) является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. В то же время, правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основными принципами организации рационального питания детей является: обеспечение достаточного поступления всех пищевых веществ, необходимых для нормального роста и развития детей, соблюдение определенного режима питания, а также выполнение установленных правил технологии приготовления блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов, а также максимальное разнообразие рациона. Промежутки между приемами пищи должны составлять 3,5-4 часа – это время, в течение которого обычно завершается процесс пищеварения. В питании детей должна использоваться только свежеприготовленная пища. Запрещено смешивать ее с остатками блюд, изготовленных, а тем более накануне. В целях сохранения пищевой ценности продуктов, блюда надо готовить непосредственно перед их употреблением.

Ежедневно необходимо использовать всю суточную норму молока, сливочного масла, сахара, хлеба, мяса. В то же время, рыбу, яйца, сыр,

творог, сметану можно давать через 2-3 дня, суммируя их количество за прошедшие дни. При составлении меню следует, в первую очередь, позаботиться о достаточном содержании в нем белкового компонента - главного строительного материала для растущего детского организма. Жировой компонент меню должен состоять в основном из жиров животного происхождения, лучше всего в виде сливочного масла, сметаны. Животные жиры (говяжий, бараний, свиной) детям лучше не давать: они ими плохо перевариваются и усваиваются.

Важный элемент рационального питания - это распределение объема дневной потребности в пище между отдельными приемами. Так, завтрак детей должен обеспечивать 25%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 20-25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

На завтрак, как и на ужин, детям дают различные молочные каши, желательно с овощами или фруктами, овощные блюда, запеканки и котлеты из круп или овощей, блюда из творога, отварную рыбу, яичные блюда, бутерброд с сыром. 1-2 раза в неделю дети могут получать сосиски или сардельки, вымоченную сельдь.

Из напитков на завтрак обычно дают какао, злаковый кофейный напиток, чай с молоком, молоко; на ужин - молоко, кефир, йогурт, чай с молоком, чай с лимоном.

Обед включает: закуску, первое, второе и третье блюдо. Ассортимент первых блюд в детском саду весьма широк и включает: щи со свежей капустой и сметаной, борщ с фасолью, разные виды супов, супы вегетарианские. В соответствии с современными принципами рационального питания, супы на мясных бульонах целесообразно включать в рацион не чаще 2-3 раз в неделю, а в другие дни использовать вегетарианские и молочные супы.

Вторые блюда могут быть из мяса или рыбы в виде котлет, биточков, гуляше, тушеном виде и прочее.

Гарнир готовится из картофеля, овощей, а также из круп и макаронных изделий. Мясо лучше усваивается с овощами. Если суп с крупой, то на второе блюдо - овощи. Овощи желательно вводить в рацион ежедневно в виде салатов. Овощные салаты, заправленные растительным маслом, даются в небольших количествах.

В качестве третьего блюда: компот, напиток из шиповника

Полдник обычно состоит из молочного продукта, выпечки или кондитерских изделий (печенье, сухари, вафли).

Вкусовые ощущения и привычки зарождаются у человека в раннем возрасте. От того, насколько он привыкнет к той или иной пище, будет в дальнейшем зависеть характер его питания.

Итак, рациональное питание – это соответствие количества и качества пищи потребности организма.

1. Достаточность – т.е. полное покрытие потребности детского организма в основных пищевых веществах и энергии.
2. Сбалансированность – т.е. все пищевые вещества рациона находятся в определенном соотношении друг с другом.
3. Максимальное разнообразие рациона.
4. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая сохранность исходной пищевой ценности.
5. Четырехразовое питание – режим питания должен соблюдаться.
6. Учет индивидуальных особенностей (в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд).

Правила питания

1. Не ешьте на ночь!
2. Научитесь кушать медленно.
3. Не пейте воду во время еды.
4. Сократите употребление соли.
5. Употребляйте больше фруктов и овощей.