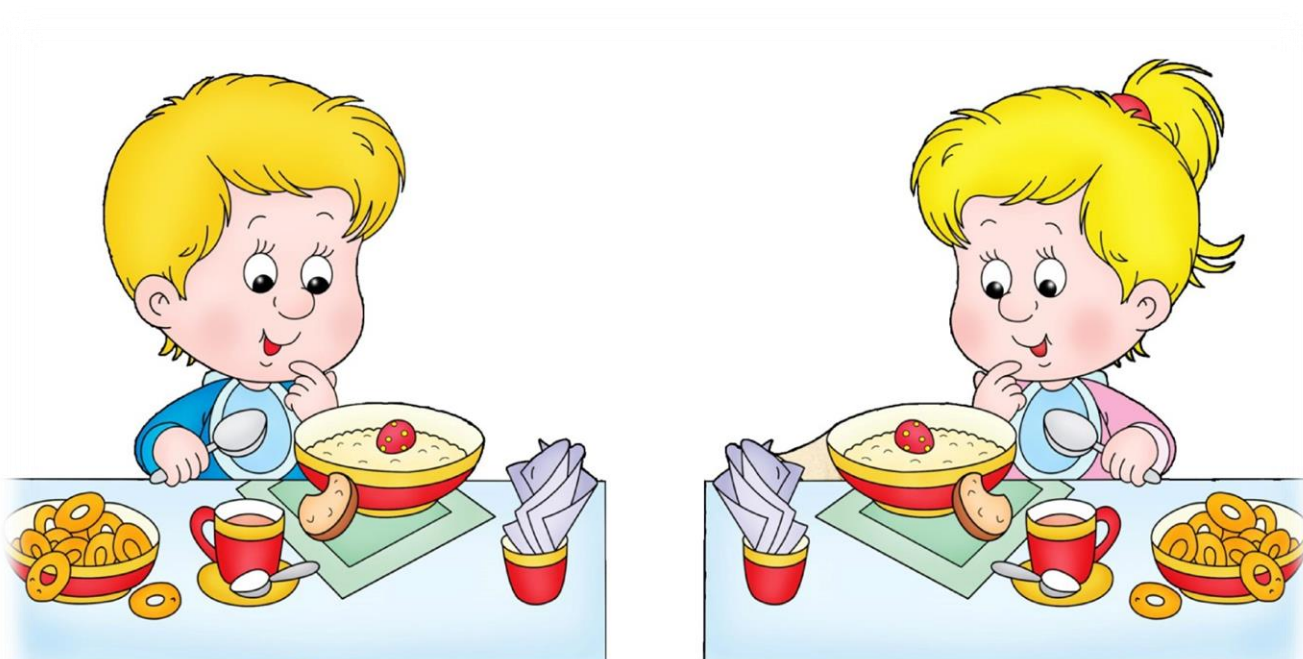


**Консультативный материал  
для родителей**

**«Основы рационального питания детей дошкольного возраста»**



В дошкольном возрасте закладывается основа здоровья детей. Наряду с другими гигиеническими факторами, достаточное по количеству и полноценное по качеству питание обеспечивает нормальное развитие ребёнка. Питание детей раннего возраста должно восполнить потребности быстро растущего организма, то есть не только покрывать энергетические затраты детей, а и обеспечивать их рост.

С учётом недоразвития жевательного аппарата у маленьких детей, небольшого объёма желудка, сниженной секреторной функции желудочно-кишечного тракта по сравнению с взрослым организмом, блюда для малышей должны быть соответственным образом приготовлены, пройти соответствующую кулинарную обработку (тушение, варение), механически измельчены (протёрты) для младших ясельных групп, а также легкоусвояемы.

Питание для детей должно быть полноценным, то есть иметь правильное соотношение пищевых ингредиентов: белков, жиров и углеводов (в пропорции 1:1:3,5-4,0). Как недостаток, так и избыток одного из них (одностороннее вскармливание) ведёт к падению веса, разрыхлению тканей, снижению защитных свойств организма.

Основными продуктами детского питания являются:

- молоко;
- мясо;
- творог;
- сметана;
- рыба;
- яйцо;
- сливочное масло;
- растительное масло;
- сахар;
- хлеб;
- крупа.

Молоко является незаменимым в детском питании высококачественным продуктом, легко усвояемым детским организмом. Белки его усваиваются на 95%, жиры на 96%, углеводы — на 98%. Добавление молока к пище способствует повышению её усвояемости.

В молоке, а также кисломолочных продуктах (кефире, твороге, сыре) кальций, потребность в котором растущего организма для костеобразования очень велика, содержится в виде молочнокислого кальция, легко усвояемого детским организмом. Молочнокислые продукты усиливают ферментативную и секреторную деятельность желудочно-кишечного тракта, создают в кишечнике кислую среду, в которой не могут существовать гнилостные микробы.

Суточная потребность в молоке составляет от 700 до 500 мл, недельная потребность в сыре — 25... 35 граммов. Сыр (жирность его не должна превышать 30%) даётся детям до 2 лет протёртым, а с 2 лет — кусочком, и не каждый день.

Молоко детям даётся только кипячёное, не пастеризованное. Кипятить его нужно 1-2 минуты с момента закипания на несильном огне, и сразу после этого остудить. Хранить молоко следует в закрытой посуде в холодильнике (температура +2...8 °С)

Яйца содержат почти все необходимые для детского организма пищевые вещества. Они богаты белком, жиром, витаминами, минеральными солями (в

частности, железом), особенно желток (кальций, фосфор, витамины А, В2, D). Яйца обладают высокой усвояемостью, однако избыток их вреден для ребёнка, так как содержащийся в желтке лецитин оказывает возбуждающее действие на нервную систему.

Детям до полутора лет разрешается только желток, а после — по целому яйцу из расчёта 0,5 яйца в день. Белок яйца обладает аллергизирующим действием и может вызвать обострение эскудативного диатеза. Хранить яйца следует при температуре +2 °С.

Сметана даётся детям после полутора лет. До полутора лет сметана заменяется сливками.

Сливочное масло содержит 78% полноценного жира и незначительное количество белков. Оно является основным источником жиров в детском питании, а также витаминов роста А и D.

Растительное масло (подсолнечное, оливковое) добавляется в пищу после полутора лет. Оно улучшает пищевую ценность жиров в детском питании. Лучше всего использовать нерафинированное масло, которое содержит необходимые организму вещества. Добавляется в салаты, винегреты, используется для приготовления рыбы, пончиков, овощей, пирожков. Однако стоит обратить внимание, что повторное длительное пережаривание в одной и той же порции масла многих порций пирожков очень вредно.

Мясо — основной поставщик животного белка, очень полезный продукт, благодаря содержанию в нём большого количества белков и достаточного количества жира. В говядине много минеральных солей фосфора, кальция, магния, кальция, железа, так необходимых растущему организму. Особенно богата солями железа и витаминами печень. Экстрактивные вещества, образующиеся при варке мяса, возбуждают аппетит, стимулируют секрецию пищеварительных желез.

Наиболее пригодными для детского питания являются нежирная говядина, телятина, нежирная свинина (1-2 раза в неделю), куриное мясо (1 раз в неделю). Могут применяться и субпродукты: мозг, печень, язык, сердце. По питательной ценности они не уступают мясу, однако не все они хорошо перевариваются и усваиваются организмом детей.

До полутора лет мясо даётся в виде фрикаделек, протёртое, после двух лет можно давать слегка обжаренное, а затем тушенное. После трёх лет даётся отварная говядина кусочком.

К мясным блюдам обязательно нужно давать овощной гарнир и подливу. Плохо зарекомендовал себя крупяной гарнир. Объём подливы должен составлять не более 30% от общего веса второго блюда. Сосиски, варёные сорта колбас разрешаются после 2, а копчёные сорта колбас — после 3 лет.

При расчёте норм нужно учитывать 40%-ю уварку мяса по весу.

Рыба по своим достоинствам не уступает мясу. В рыбных продуктах содержится высококачественный белок, рыбные блюда легче перевариваются и усваиваются, чем мясные. Рыба содержит значительное количество витаминов роста А и D, различные минеральные вещества: фосфор, кальций, калий, железо, йод, цинк.

В детском питании могут быть использованы сельди. Детям младших ясельных групп их дают в виде форшмака, садовых групп — кусочком. Детям до трёх лет нельзя давать жареную рыбу, только в отварном или тушёном виде.

Основная задача крупяных и мучных (зерновых) продуктов — снабжение организма углеводами, а также минеральными веществами, в частности железом и фосфором, а также витаминами группы В, необходимых для нормального обмена веществ и развития нервной системы.

Особенно много витаминов группы В в хлебе из муки грубого помола. В ржаном хлебе содержится также большое количество клетчатки, необходимой для нормального пищеварения.

Из злаковых продуктов вырабатываются крупы. Наиболее питательной является овсяная крупа. Она содержит достаточное количество основных пищевых компонентов: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ (кальций, калий, магний, железо.фосфор) и витаминов группы В. Благодаря содержанию клетчатки в ней, овсяная каша применяется для стимуляции работы кишечника.

Гречневая крупа приближается по ценности к овсяной. Манная крупа богата белками и углеводами, бедна жиром, содержит мало клетчатки, легко переваривается и усваивается. Перловая крупа изготавливается из лучших сортов ячменя. Она содержит большое количество солей кальция и железа. Рис содержит большое количество белка и крахмала, легко переваривается и усваивается

Бобовые (горох, фасоль) мало используются в питании детей, так как большое содержание клетчатки в них ухудшает усвояемость. Однако в рацион детей старшего возраста они должны входить обязательно как источник дополнительного белка.

Основным источником углеводов является сахар. Детям рекомендуются фрукты и ягоды в засахаренном виде, варенье, мармелад, пастила, повидло.

Важная роль в питании детей принадлежит овощам и фруктам. Они — важнейшие поставщики калия, витаминов С и РР. Большое практическое значение имеет способность овощей усиливать секрецию пищеварительных желез, как самостоятельно, так и в сочетании с мясом, рыбой, яйцами, мучными и крупяными продуктами. Из овощей наибольшую ценность представляет собой капуста, как источник витамина С и минеральных веществ: фосфора, кальция, калия, железа. Белокочанная капуста может быть использована в тушеном, варёном, квашеном и сыром виде.

Листовые овощи — салат, зелёный лук, щавель — очень богаты витамином С, вводятся в питание в 3 лет.

Из корнеплодов следует отметить морковь, свеклу, картофель.

Картофель занимает большое место в питании детей. Он содержит много крахмала, и совсем незначительное количество клетчатки, много кальция и фосфора, витамины группы В и С. Хорошо усваивается, особенно в виде пюре. Овощи можно давать 2-3 раза в день в любом виде. Они относятся к тем продуктам, нормы которых должны выполняться ежедневно.

В ягодах и цитрусовых содержится большое количество витамина С: чёрная смородина, шиповник, клубника, крыжовник, яблоки.

Особого внимания требует кормление младших детей. На втором году они ещё не привыкли к разнообразной пище; вводятся густые, более плотные блюда, требующие пережёвывания. Все мероприятия должны быть направлены на

повышение аппетита у детей: мытьё рук, рассаживание, накрывание на стол, надевание салфеток/нагрудников. Пища должна иметь температуру 60-70 °С, то есть быть ни горячей, ни холодной.

Маленьким детям следует дать в правую руку десертную ложку, в левую — кусочек хлеба, пододвинуть тарелочку, показать и помочь набрать пищу, поднести ко рту, поощрять самостоятельные действия детей. Чтобы ускорить процесс питания и не допускать утомления детей, воспитатель подкармливает детей второй ложкой по 2-3 ложки.

Жидкую пищу дети получают с помощью взрослых. Торопить детей недопустимо. У детей следует вырабатывать положительное отношение к поданной пище, обращая внимание на внешний вид, вкусовые качества, запах. Благожелательный тон, терпение и выдержка взрослых во время приёма пищи детьми вызывают у них положительное отношение к питанию.

Детей старших групп нужно приучать есть суп, беря ложкой жидкость вместе с заправкой, вторые мясные и рыбные блюда чередовать с гарниром. Во время приёма пищи необходимо закреплять у детей культурно-гигиенические навыки, следить за аккуратностью, чистотой, учить пользоваться столовыми приборами.

Обязательным условием рационального питания является единство в понимании этого вопроса семьи и детского сада.