

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

(на основе материалов сайта <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>)

Интенсивный рост ребенка требует постоянного притока пластического и энергетического материала, источником которого является пища.

Большая потребность растущего организма в пище, несовершенство системы пищеварения и повышенный (по сравнению с взрослыми в 2 раза) обмен веществ являются основной причиной ряда трудностей в организации рационального питания детей.

Родители часто спрашивают врачей, чем и как кормить ребенка, чтобы добиться хорошего аппетита и правильного роста и развития?

Одним из наиболее существенных факторов, обеспечивающих правильное протекание процессов роста, развития и укрепления здоровья ребенка является **полноценное питание**.

Полноценным считается такое питание, которое обеспечивает организм достаточным количеством необходимых питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и полностью покрывает энерготраты организма. Так, энерготраты у детей в возрасте 1-7 лет составляют 80-100 ккал на 1 кг массы тела.

Питание детей должно обеспечиваться за счет продуктов, хорошо усвояемых детским организмом, т.е. соответствовать возрастным возможностям, в частности уровню развития пищеварительного аппарата. По этой причине водить детей в кафе, закусочные, бистро и т.д., где еда предназначена для взрослых, *не рекомендуется*.

Очень важно исключить однообразие питания. Основные блюда не должны повторяться чаще одного раза в неделю. Исключение составляют молоко и молочные продукты, которые должны ежедневно входить в рацион питания. Необходимо учитывать характер питания детей вне семьи (детский сад, школа) с тем, чтобы избежать повторения блюд.

Ни один продукт не содержит комплекса всех необходимых человеку пищевых веществ. Даже такой продукт как молоко, не содержит витамина "С" и железа, отсутствие которых приводит к анемии. *Особенно опасно в детском возрасте вегетарианство*, т.е. отказ от белков и жиров животного происхождения. Вегетарианская пища неполноценна, как по аминокислотному, так и по витаминному составу (организм не получает

витамины В₁₂ и В₁). Кроме того, дефицит белка в питании ребенка приводит к снижению сопротивляемости детского организма инфекциям.

Итак, пища ребенка должна быть **смешанной** (мясо–молочно–растительная) с достаточным количеством витаминов. Разумеется, что все пищевые продукты должны быть **доброкачественными**. Испорченные продукты содержат яды (мясной яд, колбасный яд, яды испорченных овощных и фруктовых консервов), вызывающие тяжелые отравления. Продукты питания должны быть **свежими**, т.к. при длительном хранении меняются их состав и вкусовые качества.

Детям необходимы мягкие части мяса и дичи без сухожилий, рыба и колбаса без оболочек и твердых кусочков. Жирное мясо можно только старшим школьникам. *Не рекомендуется* недостаточно прожаренные и копченые мясо и рыба, из-за опасности отравления, заражения глистами и плохого усвоения ребенком. Нежелательны мясные и рыбные блюда, сильно соленые или приправленные острыми специями. Таким образом, детям младшего возраста противопоказано есть такие продукты, как стейки, гамбургеры, шашлык и т.п., а так же жареные пироги с мясом, рыбой, грибами, чебуреки, пиццу, “хот-доги” и т.п. домашнего приготовления.

Дети **должны** получать молоко, яйца, сваренные всмятку или вкрутую, супы (мясные, молочные, овощные), творожные сырки, запеканки, масло (сливочное и растительное), все сорта хлеба и хлебные изделия, картофель в виде пюре или сильно разваренный (жареный картофель разрешается детям старше 5 лет), овощи, фрукты и ягоды (хорошо отобранные и тщательно промытые). Дети могут пить свежую водопроводную или колодезную воду, но лучше, особенно летом, в кипяченом виде. *Лишь, по мере того как ребенок растет и крепнет, его пища должна постепенно приближаться к пище взрослых.*

Возбуждающе действуют, особенно на маленьких детей, кофе, какао, шоколад и крепкий чай. Эти продукты следует ограничивать.

Важным условием рационального питания является соблюдение режима питания. Под режимом питания понимается количество приемов пищи, интервалы между ними, количественное и качественное распределение её в течение дня.

Точный и целесообразный режим питания создает лучшие условия для усвоения пищи. При беспорядочном, несвоевременном питании нарушается стереотип, снижается выделение пищеварительных соков, утрачивается аппетит. В промежутках между установленными часами приема пищи дети не

должны получать никаких дополнительных продуктов питания. Сладости, фрукты, соки следует давать только в часы приема пищи или тотчас после еды, чтобы не перебивать аппетит. В дошкольном возрасте суточный рацион распределяется с выделением обеда как большего по объему и калорийности приема пищи.

Первый прием пищи - завтрак - составляет 25% суточной калорийности. Он должен состоять из овощных салатов и 2-х горячих блюд: первое - каши, или картофельные и овощные блюда, яйца, или творог; второе - горячие напитки (молоко, кофе с молоком, какао на молоке, чай).

Второй прием пищи - обед - составляет 30-35% суточной калорийности. Он должен включать не менее трех блюд: первое - суп, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром и третье - сладкое.

Третий прием пищи - полдник - должен обеспечивать потребность ребенка в жидкости, т.к. дети испытывают жажду после обеда и дневного сна. На полдник приходится около 15-20% суточной калорийности. Он состоит из питья, фруктов, ягод, сладостей, печенья, сдобы.

Четвертый прием пищи - ужин - составляет около 20% суточной калорийности и должен включать не менее 2-х блюд: первое - обязательно горячее в виде творожных, овощных, крупяных блюд и т.п., второе - молоко, кисель, кефир, простокваша.

Меню следует составлять таким образом, чтобы мясные и рыбные блюда давались в первую половину дня, т.е. на завтрак и обед, т.к. продукты богатые белком повышают обмен веществ и оказывают возбуждающее действие на нервную систему ребенка. Кроме того, эти продукты, особенно в сочетании с жиром, труднее перевариваются.

Воспитание у ребенка правильного отношения к питанию следует начинать с рождения, постоянно заботясь о привитии детям полезных навыков:

- Перед едой необходимо мыть руки с мылом.
- Пищу надо есть из отдельной чистой посуды, уметь пользоваться столовым прибором и салфеткой.
- За столом ребенок не должен отвлекаться, разговаривать, смеяться, размахивать руками и болтать ногами, не должен есть неряшливо, торопливо или, наоборот, затягивать время пребывания за столом.
- На завтрак и ужин требуется 15-20 минут, а на обед - 20-25 минут.
- Пищу нужно есть только за столом. Нельзя есть на ходу, во время приготовления уроков или игр.
- Во время еды дети должны тщательно разжевывать пищу и не запивать недожеванный кусок жидкостью.

- Пища должна разжевываться и пропитываться слюной настолько, чтобы она сама, без помощи жидкости, проскальзывала в желудок. Поэтому жидкости должны всегда подаваться на стол только после второго блюда.

Вода составляет около 65% массы тела человека, участвует почти во всех обменных процессах организма, входит в состав всех органов и тканей и играет большую роль в терморегуляции. Человек может прожить без воды лишь несколько дней. Потребность в жидкости для детей 3-7 лет в сутки составляет около 60 мл на 1 кг массы тела. Вода вводится в организм как в виде питья, так и с пищевыми продуктами. В овощах и фруктах воды содержится до 50%, в молоке - 87%, в хлебных продуктах - 47%.

Привычку правильного режима питания воды у детей нужно воспитывать. Некоторые дети привыкают пить во время еды, тотчас после приема жидкого блюда. Чрезмерное количество жидкости перегружает желудок и создает дополнительную нагрузку на сердце и почки. Кроме того снижается аппетит из-за ощущения переполнения. Избыток жидкости способствует выведению из организма минеральных солей и витаминов.

В летний период, особенно в жаркую и сухую погоду, дети должны получать жидкости несколько больше. Лучше всего составлять меню таким образом, чтобы дети получали необходимое количество ее в очередные часы приема пищи в виде соков, компота, чая и т.д.

Когда дети интенсивно растут, они обычно не страдают отсутствием аппетита. Однако часто находятся чересчур сердобольные мамы и бабушки, которые буквально закармливают (и тем самым перекармливают) своих детей и внуков. Дело в том, что процессы обмена веществ у детей могут сравнительно легко перестраиваться, например в ответ на чрезмерное поступление в организм продуктов, особенно углеводов (мучные, кондитерские изделия и т.д.). При этом излишки углеводов усиленно перерабатываются в жир, с повышенным отложением в жировой ткани. Происходит разрастание самой жировой ткани за счет усиленного образования в ней жировых клеток. Что приводит к наиболее трудно поддающейся лечению форме ожирения, которое называется гиперцеллюлярное.

Огромную опасность представляет чрезмерное увлечение детей сладостями (конфеты, шоколад, сдобное печенье, пирожные, торты, мороженое и т.д.). Это пагубно отражается на состоянии зубов (приводит к кариесу), а также является фактором риска в развитии диабета. Неуклонный рост диабета среди детей несомненно связан с избыточным потреблением сладостей, а также сладких

газированных напитков (лимонады, “Буратино”, “Байкал” и т.д.), т.к. они практически содержат только сахар (7-10%).

Обращаем Ваше внимание, что шоколадная конфета или шоколад в том же количестве, разрешается ребенку только после 3-х лет и 1 раз в неделю! Различные карамели детям дошкольного и младшего школьного возраста не рекомендуется из-за того, что они такие конфеты грызут, сосать же у них часто не хватает терпения.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста из сладостей предпочтительнее в небольшом количестве мармелад, зефир или пастила, сливочная помадка, мед, клюква в сахаре, простое печенье типа “Крекер” или галеты. Из напитков рекомендуются натуральные соки, морсы, кисели и компоты.

Однако самая образцовая постановка питания в детском саду теряет всякий смысл, если условия жизни в семье идут вразрез с требованиями гигиены, если домашнее питание поставлено неудовлетворительно.