

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград

Информационный материал для родителей

КУШАЮ ДОМА И В ДЕТСКОМ САДУ
(питание ребенка 3-4 лет, 5-6 лет)

2017 год

Среди множества факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?

Правильное, или рациональное питание – это питание, которое обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, предупреждение и лечение заболеваний.

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

- Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.
- Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.
- В-третьих, доброкачественным – не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.
- В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

И, самое главное, питание малыша должно быть сбалансированным, иначе здоровье ребенка подвергается серьезной опасности.

Характеристика основных компонентов пищи

Белки имеют особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами.

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Наибольшей усвояемостью (до 90%) обладают белки животного происхождения. Очень важно, чтобы в рационе питания ребенка были как растительные, так и животные белки, причем на долю животных белков должно приходиться не менее 50% от общего количества белков в рационе.

Животные белки имеют высокую биологическую ценность, содержат незаменимые аминокислоты, которые не могут синтезироваться в организме и обязательно должны поступать с пищей. Недостаток белков в рационе ребенка не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на

функцию головного мозга и работу иммунной системы организма. Поэтому белки должны постоянно включаться в детский рацион. Рекомендуемая норма потребления белка в расчете на 1 кг веса детям от 3 до 6 лет – 3,0–3,5 г.

Жиры – обязательная составляющая всех клеток организма, участвуют во многих физиологических процессах, а также обеспечивают организм энергией. В состав жиров входят насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Основные источники полиненасыщенных жирных кислот, которые относятся к незаменимым пищевым веществам и обязательно должны поступать с пищей – растительные жиры, поэтому третья часть всех жиров в детском рационе должна быть представлена растительным маслом. В животных жирах содержится больше насыщенных жирных кислот.

Растительные жиры – источник витамина Е и фосфолипидов. Животные жиры обеспечивают организм витаминами А и Д.

Источники жиров – масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др. Наиболее оптимальным количеством жира в пище малыша является следующее соотношение – 1 г жира на 1 г белков. Дети, получающие жиров меньше нормы, отстают в физическом развитии, менее устойчивы к неблагоприятным внешним воздействиям, особенно к холоду. При дефиците жиров в организме резко снижается усвоение витаминов А и Д.

Рекомендуемая норма потребления жиров – 3,5–4 г на 1 кг веса ребенка.

Углеводы – основной источник энергии и основного запаса питательных веществ. Углеводы участвуют в построении различных клеточных структур, входят в состав компонентов иммунной системы. Углеводы в зависимости от строения делятся на два вида – простые и сложные.

Первые относятся к легкоусвояемым. Эта особенность привела к тому, что их еще называют «быстрыми». Попадая в организм вместе с пищей, они повышают концентрацию сахара в крови. В отличие от простых углеводов, сложные представляют собой соединения из множества сахаридов, десятков и сотен различных элементов. Энергия, заключенная в них, высвобождается постепенно, обеспечивает длительное и стабильное насыщение. Это делает сложные углеводы полезными.

В среднем на углеводы приходится от 50 до 60% калорийности дневного рациона человека. Среди наиболее важных для питания – глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза (легко усваиваются), а также крахмал, гликоген (медленно перевариваются), клетчатка (неперевариваемый полисахарид).

Наиболее оптимальное количество углеводов в рационе питания ребенка должно составлять 4–5 г на 1 г белков и 1 г жиров. Рекомендуемая норма потребления углеводов – 12–15 г на 1 кг веса ребенка. Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.

Потребность детей в углеводах в основном необходимо удовлетворять за счет овощей и фруктов, а не хлеба, муки, круп, сахара и кондитерских изделий. В суточный рацион ребенка 3-6 лет желательно включать до 500 г различных овощей (доля картофеля должна составлять не более половины), 150-200 г свежих фруктов и столько же натуральных фруктовых или овощных соков. Общее количество круп, в том числе бобовых и макаронных изделий, в сутки не должно превышать 40-50 г. В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье – их общее количество не должно превышать 50-60 г (в пересчете на сахар). Набор продуктов должен содержать хлеб различных сортов до 150-170 г, в том числе не менее 50-60 г ржаного.

Большое значение в рационе питания имеет **вода**, так как без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около полутора литров жидкости. Важно помнить, что ее источником являются не только вода и напитки, но и другая пища, которую ребенок съедает.

Для детей лучше выбирать чистую природную воду с оптимально сбалансированным минеральным составом (так называемая столовая вода, содержащая не больше 1 г солей на литр). А вот газированные напитки нужно исключить из ежедневного рациона, так как они содержат большое количество сахара и углекислоты, способной раздражать слизистую желудка. К тому же, газированные напитки готовятся из концентратов и содержат много консервантов, красящих веществ, ароматизаторов, которые также могут вызывать раздражение желудка и способствовать возникновению аллергии.

Минеральные вещества (минеральные соли и микроэлементы) являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка.

Минеральные вещества делят на две группы в зависимости от содержания в организме: макроэлементы, или минеральные соли (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды, сульфаты и др.) и микроэлементы (железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и др.).

Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в следующих продуктах:

- кальций и фосфор – в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах, бобовых;
- магний – в различных злаковых (хлеб, крупы, бобовые);
- железо – в печени (свиная и говяжья), овсяной крупе, персиках, яичном желтке, рыбе, яблоках, зелени, изюме.

Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления

клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются. Поэтому детям следует давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде и обогащать витаминами готовые блюда, добавляя в них сырые соки и зелень.

«Кушаю дома...»

Организация питания: рацион, режим и примерное меню

Для того чтобы организм ребенка получал все необходимые питательные вещества, его рацион должен содержать следующие виды продуктов.

Овощи и фрукты. Растительная пища обеспечивает наш организм витаминами, пищевыми волокнами, которые стимулируют работу кишечника, нормализуют обмен веществ, а также абсорбируют на своей поверхности токсины и выводят их из организма. В ежедневном меню следует использовать разные овощи и фрукты, так как они являются источниками разных витаминов и минеральных веществ.

Продукты из злаков. Являются источниками углеводов, белка, минеральных веществ и витаминов. Особенно велико содержание полезных веществ в продуктах, которые приготовлены из цельных злаков - хлебе, хлопьях, крупах и т.д. По сравнению с рафинированной мукой или очищенным зерном в цельных злаках больше витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон. Нерастворимые пищевые волокна, набухая в желудочно-кишечном тракте, способствуют формированию чувства насыщения, стимулируют моторику кишечника, тем самым снижая вероятность запоров. Они замедляют расщепление и всасывание белков, жиров и углеводов, что обеспечивает стабильность концентрации сахара в крови. Растворимые пищевые волокна снижают уровень холестерина, а также являются питательной средой для полезных бактерий кишечника. В рационе ребенка должны присутствовать хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, крупы, особенно гречневая и овсяная.

Мясо, птица и рыба. Блюда из мяса, птицы и рыбы являются важнейшими источниками белка, витаминов группы В, железа, цинка. В рыбных блюдах к тому же содержится витамин Д, жирные кислоты, йод. Для питания ребенка рекомендуется использовать нежирную говядину, телятину, курицу, индейку. Полезны и субпродукты - почки, печень, сердце. Колбасы, сосиски и сардельки лучше исключить из рациона ребенка.

Среди рекомендуемых видов рыб – треска, навага, судак и т.д. Не следует включать в рацион питания ребенка рыбные консервы, так как они содержат значительное количество соли и способны оказывать раздражающее действие на желудок и кишечник детей. Среднесуточная норма блюд из мяса и птицы для дошкольника составляет 150 грамм, из рыбы – 50 грамм.

Молоко и молочные продукты. Молоко относится к наиболее ценным продуктам детского питания, являясь не только источником белка и жира, но и легкоусвояемого кальция, необходимого для формирования костной ткани. В молоке содержится витамин В₂, играющий важную роль в обеспечении нормального зрения и участвующий в процессе кроветворения. Рекомендованная для ребенка суточная норма молока – около 2 стаканов. Очень полезны кисломолочные продукты – йогурт, кефир, простокваша. Все они обладают столь же ценными, как и молоко, пищевыми свойствами и прекрасно сочетаются с другими продуктами, повышая их усвояемость.

Растительные масла и жиры. Ежедневно ребенок 3-6 лет должен получать с пищей 20-30 грамм сливочного масла, 5-15 грамм сметаны, 12-18 грамм растительных масел. Растительное масло используется для заправки салатов, сливочное – для приготовления бутербродов и заправки блюд (например, каши).

Специи – перец, горчица и другие острые приправы – не рекомендуются. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок.

Напитки. Помимо воды, детям можно давать чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, фруктовые и овощные соки, компоты, кисели, отвар шиповника.

Основные принципы составления меню

При составлении меню для детей необходимо обращать особое внимание на разнообразие блюд не только в течение недели, но и в течение дня. Желательно, чтобы дети получали ежедневно не менее двух овощных блюд, разных по технологии приготовления и составу, и одно крупяное, а также соки или натуральные плоды и ягоды.

Блюда, предназначенные для дошкольника, рекомендуется отваривать или запекать. Не рекомендуется в рацион ребенка включать жареные блюда, особенно жареные во фритюре.

Недопустимым считается, когда в суточном меню присутствуют две каши плюс крупяной гарнир на второе. Желательно в течение дня подавать два овощных и одно крупяное блюдо. Если на обед овощной суп, то на второе гарниром давать крупяную кашу или макароны. Если суп крупяной, то гарниром ко второму блюду должны быть овощи.

Нежелательно продукты, богатые белком, сочетать с жирами, иначе они дольше задерживаются в желудке и требуют большого количества пищеварительных соков. Богатые белком блюда, содержащие мясо, рыбу, яйца, рекомендуется давать в первой половине дня – на завтрак и обед.

Во время обеда ребенок обязательно должен есть суп, ведь вещества в овощных или мясных бульонах стимулируют рецепторы желудка, а это повышает аппетит, улучшает процессы пищеварения. Ежедневно следует готовить свежий суп и не предлагать его ребенку слишком горячим или холодным. Выбор первых блюд для детей 3–5 лет не имеет особенных

ограничений: бульоны, супы на бульонах с добавлением овощей, круп, клецек, галушек, вегетарианские и молочные супы. Давать в объеме 150–180 мл трехлетнему ребенку, четырех-пятилетнему – 180–200 мл на порцию.

В качестве вторых блюд на обед следует предлагать котлеты, биточки, тефтели, тушеные овощи с мясом, рыбой, птицей; каши, макаронные изделия, овощи на гарнир.

В обед ребенок должен обязательно есть салат, лучше из сырых овощей, также можно к ним добавить зелень.

На ужин ребенку следует давать легкоусвояемую пищу, т. к. ночью процессы пищеварения работают неактивно. Подойдет молочно-растительная пища.

Рекомендуется составлять меню вперед на неделю, учитывая продукты, которые ребенку необходимы ежедневно, а некоторые из них он может получать 2–3 раза в неделю.

Ежедневно ребенок должен получать: всю суточную норму молока, сливочное и растительное масло, сахар, хлеб, мясо, крупы, овощи, фрукты, свежая зелень петрушки, укропа и шпината, лук (зеленый и репчатый). Рыбу желателно предлагать два раза в неделю; яйца, творог, сыр и сметану можно давать ребенку не каждый день, но в течение 10 дней количество этих продуктов должно быть представлено в полном объеме возрастной нормы.

Повторять блюда желателно не чаще одного раза в три дня, т. е. если сегодня ребенок ел пюре, рыбу и свекольный салат, то следующих два дня эти продукты не предлагаются.

Потребление хлеба и каш можно немного увеличить в холодное время года и уменьшить в летний период. Вязкие каши следует заменить рассыпчатыми.

Объем пищи на прием должен соответствовать возрасту ребенка, не стоит его увеличивать, т. к. это способствует снижению аппетита, приводит к нарушению нормальной работы пищеварительных органов. Суточный вес пищи для ребенка в три года должен составлять 1500 г, в 4 года – 1700 г, в 5–6 лет – до 2000 г. Однократный прием пищи для ребенка в три года не должен превышать 400 г, в 4 года – 500 г и в 5 лет – соответственно 600 г.

Важным условием является строгий **режим питания**, который предусматривает не менее четырех приемов пищи с интервалами 3,5 – 4 часа, причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%. Желателно принимать пищу в одно и то же время, чтобы отклонения не превышали 15–30 минут. Не допускать приема сладостей в перерывах между кормлениями.

Завтрак	каши, яичные или творожные блюда, мясо, рыба, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыр
Обед	овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с

	овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и десерт в виде киселя, компота, напитка из свежих фруктов или ягод, фруктового пюре.
<i>Полдник</i>	стакан молока, кефира или простокваши, печенье, ватрушка или булочка, фрукты.
<i>Ужин</i>	овощные или крупяные блюда (в зависимости от состава завтрака)

Для правильной организации питания дошкольника немаловажное значение имеет обстановка, в которой происходит приём пищи. Наличие красочной посуды, красивое оформление блюд – всё это способствует положительному процессу приёма пищи. Ни в коем случае нельзя отвлекать детей во время еды игрушками, чтением, необходимо обучать элементарным правилам поведения за столом.

С 3-х лет нужно обучать ребенка правильному поведению за столом. Во время приема пищи:

- ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны.
- уметь правильно пользоваться ложкой.
- пользуясь столовым ножом, держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.
- необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом.
- во время еды недопустимо смотреть телевизор или играть с игрушками.
- малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего. Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Если Ваш ребенок посещает детский сад

Организация питания детей в детских садах регламентируется санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, утвержденными Министерством здравоохранения Российской Федерации. Детям предлагается четырехразовое питание с интервалами 3,5-4 часа. В соответствии с особенностями физиологических процессов детского организма пищу, богатую белками, дети получают в первой половине дня, богатую углеводами – во второй.

Меню для детского сада составляется, как правило, на 10 дней, разрабатывает его медицинская сестра дошкольного учреждения. За этот промежуток времени ни одно блюдо не повторяется. В меню есть сразу несколько видов мяса, рыбы и молочных продуктов. Потребность в овощах удовлетворяется за счет овощных супов, гарниров и салатов.

В организации питания детей, посещающих детские дошкольные учреждения, должна быть обеспечена чёткая преемственность между дошкольным учреждением и семьёй ребёнка. В детском саду ребенок получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, поэтому домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Родители должны получать информацию о питании ребёнка в течение дня, чтобы в домашний ужин не повторялись те же блюда или продукты.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. Перед уходом в детское дошкольное учреждение в утренние часы ребёнку можно дать стакан кислого - молочного продукта или какие - либо фрукты.

В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Если следовать этим несложным правилам, ребенку будет достаточно легко переключаться с бабушкиных отбивных из куриной грудки на рыбные котлеты с гарниром из отварной моркови, он будет обеспечен полноценным сбалансированным питанием, содержащим все необходимые питательные вещества, витамины и микроэлементы, необходимые для его роста и развития.