Советы родителям

Объем пищи, калорийность питания и рациональное питание детей дошкольного возраста

Емкость желудка у детей изменяется с возрастом. Поэтому питание должно быть дифференцированным по величине разового и суточного объема пищи в зависимости от возраста.

Объем пищи зависит и от аппетита. Если у ребенка хороший аппетит злоупотреблять этим не стоит, нельзя приучать его к чрезмерно обильному питанию. Если же аппетит снижен, и ребенок не всегда съедает предлагаемую ему пищу в достаточном количестве, ему можно временно организовать пятый прием пищи в качестве дополнительного ужина в 21 ч или раннего завтрака, если ребенок просыпается слишком рано. Общий объем пищи на целый день составляет в среднем: дл 3-5 летних детей 1500-1700мл, 7 летних 1800-2000 мл. Объем каждой порции легко рассчитать. В среднем на обеденную порцию приходится 1/3 от суточного объема пищи. Чтобы рассчитать объем остальных приемов пищи, нужно от общего объема отнять объем обеденной порции и поделить на 3.

Калорийность питания

Рост, развитие, движение, обмен веществ и все другие жизненноважные процессы требуют постоянного притока энергии. Эта энергия образуется в организме беспрерывно в результате биологического окисления пищевых веществ. единицами ее измерения являются килокалории (ккал) или килоджоули (кДж). Потребность детского организма в энергии составляет в возрасте 3-7 лет 1500-2000 ккал. Суточная калорийность питания детей должна соответствовать этим цифрам и правильно распределяться между отдельными приемами пищи. Для детей в возрасте 3 лет и старше целесообразно следующее распределение: на завтрак – 25% суточной калорийности, на обед – 35-40%, полдник – 10-15%, ужин – 25%. Необходимо следить за тем, чтобы блюда богатые белками (мясо, рыба, яйца), дети получали в первую половину дня – на завтрак и обед, а на ужин употребляли крупяные, овощные, творожные и молочные продукты. Блюда из мяса и рыбы богаты белками, жирами и экстактивными веществами, поэтому они могут возбуждать нервную систему ребенка и нарушить сон.

Продукты питания

Рациональное полноценное питание дошкольников обеспечивается, как и у взрослого человека, широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения. Исключение составляют жирные сорта мяса и птиц (гуси, утки), а так же острые приправы (уксус, горчица, хрен, горький перец) и пряная пища.

Ценность продуктов животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, мясные изделия и субпродукты, рыба, яйца) состоит прежде всего в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а так же целого ряда витаминов, минеральных веществ.

Ценность продуктов растительного происхождения состоит в их богатстве разнообразными углеводами, они – важнейший источник витаминов, особенно аскорбиновой кислоты и рутина, витамина Е и многих других полезных веществ.

Среди продуктов животного происхождения важное место принадлежит молоку и молочным продуктам. Дети в возрасте 3-4 лет должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, включая кисломолочные продукты, а т.ж. с учетом молока, использующегося на каши или другие молочные блюда. К высокобелковым молочным продуктам относятся: ***свежий творог, творожная паста, детские творожные сырки, твердые сыры.*** *Из молочных продуктов, богатых жиром, особенно полезны для детей* ***сливки и сметана,*** *которые могут использоваться для заправки супов и салатов, а так же в качестве подливы к сырникам и вареникам.* ***Творог, сливки, сметана и сыр, в*** *отличие* ***молока и кисломолочных продуктов,*** *которые должны ежедневно включаться в рацион детей, могут использоваться через один-два дня, но соответственно в большем количестве.*

Из мясных блюд предпочтение отдается ***говядине и телятине, можно использовать мясо кур, цыплят, индейки, кролика, субпродукты –печень, язык;*** *вполне допустимы и* ***нежирная свинина, молодая нежирная баранина.*** *Мясо и субпродукты являются ценнейшим источником белка, легкоусвояемого железа и ряда витаминов группы В*

Кроме того, из мясных продуктов можно употреблять ***молочные сосиски и вареные колбасы.*** *Но ежедневно кормить ребенка сосисками и колбасой нельзя! Сосиски можно давать детям 1 раз в 10-14 дней. Не чаще!!! Очень полезный продукт – рыба. Следует использовать нежирные сорта морских и речных рыб –* ***судак, треску, морской окунь.***

В меню детей мясо или рыба включаются ежедневно. В течение 4-5 дней ребенку можно готовить блюда из мяса и 2-3 дня из рыбы. К К мясным и рыбным блюдам в качестве ***гарнира целесообразно предлагать не макаронные изделия, а овощи в виде отварного картофеля или пюре (картофельное, свекольное, морковное),*** *тушеной капусты, зеленого горошка и т.п. к курам лучше подавать рис, к картофельное пюре. Мясо с овощным гарниром усваивается лучше. Хорошо применять комбинированные гарниры.*

Большое значение в питании детей имеют ***яйца.*** *Однако, не смотря на полезность яиц, в пище ребенка злоупотреблять ими нельзя,*

поскольку они способны вызывать аллергические реакции. Яйца используют только круто сваренные или в виде различных блюд: омлет, салаты с яйцом, сырники и т.д.

Из жировых продуктов рекомендуется ***сливочное и растительное масло.: подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое.*** *Все масла лучше использовать в натуральном виде: сливочное в бутербродах и готовых блюдах (кашах, пюре), растительные – в винегретах, салатах, готовых овощных блюдах.*

Хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка. белка в нем содержится значительно меньше, чем углеводов. Наиболее полезен ***хлеб из ржаной муки и пшеничной грубого помола.***

Крупы и макаронные изделия *так же составляют основной источник углеводов и меньше – белков. В питании дошкольников используются рис, гречка, овсяная каша и манная крупа.*

Сахар и кондитерские изделия *обязательно входят в рацион детей, рекомендуется давать* ***печенье, вафли, пастилу, мармелад, фруктовую карамель, варенье, джем, повидло и мед.*** *Шоколад и шоколадные конфеты повышают возбудимость нервной системы, могут вызывать аллергию. Детям до 3 лет употреблять шоколад нежелательно.*

Фрукты, ягоды, овощи и зелень *являются обязательной частью детского питания. В питании детей полезно использовать все сезонные фрукты, ягоды, овощи и зелень в натуральном виде, а так же в виде соков и пюре. В рационе питания ежедневно должны быть салаты из свежих овощей: капусты, моркови, зеленого лука, огурцов, томатов и др.*

Питьевой режим

В связи с естественными потерями воды через почки, кожу и с выдыхаемым воздухом, баланс воды в организме должен постоянно восполняться за счет жидкости, содержащейся в пище, и питья обычной жидкости – воды, чая, морса, и др. у детей в связи с их высокой подвижностью, потери воды весьма ощутимы, поэтому детей нельзя ограничивать в питье. Но компенсировать недостаток жидкости сладкими напитками не следует: это приводит к угнетению аппетита. Нельзя давать много пить воды во время еды. В интервалах между приемами пищи вода должна быть доступна для детей. Обычно дают свежекипяченую воду, остуженную до комнатной температуры, столовую минеральную воду без газа или слабо заваренный чай.