

Организация правильного питания ребенка

Детям необходимо не только восполнять запасы энергии, но и расти, и интенсивно развиваться. Очевидно, что нехватка любых пищевых веществ может сказаться задержкой роста, физического и умственного развития, а также нарушением формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей младшего школьного возраста. Большая потребность растущего организма в пище, несовершенство системы пищеварения и повышенный обмен веществ являются основной причиной ряда трудностей в организации рационального питания детей.

Родителей интересует, чем и как кормить ребенка, чтобы добиться хорошего аппетита и правильного роста и развития.

Потребность в определенном количестве пищи принято выражать в тепловых единицах - калориях (это количество тепла, которое может повысить температуру 1 л воды на 1 градус Цельсия). Институтом питания Академии медицинских наук были изучены калорийные затраты детей разных возрастов:

Возраст Количество калорий в сутки

От 3 до 5 лет 1500

От 5 до 8 лет 1800

От 8 до 12 лет 2000

От 12 до 16 лет 2400

Пища ребенка должна быть смешанной (мясо-молочно-растительной) с достаточным количеством витаминов и минералов.

Не рекомендуется отказывать ребенку в мясных блюдах. Растительная пища обладает рядом плюсов, однако не может заменить в рационе ребенка мясо, рыбу, молоко, яйца. Именно в этих продуктах содержатся необходимые ребенку вещества, которых нет в растительной пище. Прежде всего, это полноценные животные белки, некоторые витамины и минералы: витамины группы В, витамин D, кальций, железо, цинк. Рыба является источником витаминов РР, группы В, а также фосфора. Нехватка данных веществ грозит ребенку анемией, снижением гемоглобина, что в свою очередь приводит к ухудшению снабжения тканей кислородом. Диагноз анемия может быть поставлен, если в возрасте до 6 лет показатель гемоглобина ниже 110 г/л, а в возрасте до 14 лет - ниже 120. Детям с пониженным уровнем гемоглобина вегетарианство противопоказано категорически.

Нехватка полноценного белка отрицательно сказывается на росте и развитии ребенка. Как следствие - низкорослость и мышечная слабость. Вывод однозначен: малыш должен по возможности каждый день получать с пищей полноценный белок. Но следует также помнить о том, что избыток белка опасно увеличивает нагрузку на почки ребенка, засоряет организм большим количеством продуктов распада, а усиление гнилостных процессов в организме сказываются на общем самочувствии. Исключать из рациона малыша продукты животного происхождения можно только на короткое время.

Общие принципы организации приготовления пищи для детей от 1 года до 7 лет.

Трудно переоценить влияние питания на самочувствие и здоровье детей и взрослых - особенно в современных условиях массированного применения в промышленно приготовленной пище достаточно токсичных, а зачастую просто вредных запрещенных биодобавок, вкусовых и красящих веществ — см. вредные пищевые добавки Е.

— Основа питания человека - мясо, рыба, молочные и кисломолочные продукты, овощи и фрукты самые разные, из круп необходима гречка. Вегетарианство, соблюдение постов для беременных, кормящих и детей недопустимо. Любые консервы нежелательны.

— Готовьте пищу самостоятельно из исходных продуктов, приобретенных сырыми. Мясо и рыбу покупайте только куском (но не промышленные изделия из фарша).

— При приготовлении детских блюд (до 8-10 лет) острые специи не добавляются.

— Замените сахар (эффективный иммунодепрессант) на фруктозу, глюкозу, сладкие фрукты свежие и вяленые, мед.

— Исключите маргарин (источник токсичных трансжиров), используя сливочное масло и растительные - лучше оливковое и подсолнечное (рафинированные и нерафинированные).

— Не ешьте суррогатный промышленный майонез - готовьте МАЙОНЕЗ только сами.

Питание детей от 1 года до 3-х лет

Пришло время «взрослой» пищи. Конечно, это еще условной лишь приближено к столу взрослых, но уже многие блюда малыш может кушать с «вашего» стола. Непременно учитывайте, как ребенок умеет жевать и глотать грубую пищу, может ли он хорошо кусать (к этому времени практически все дети владеют этими навыками). При правильно организованном питании после одного года ребенок привыкает к разнообразной пище. Основой питания остаются пюре и каши, но постепенно следует вводить пищу, требующую жевания: салаты, различные супы в непротёртом виде, овощи и фрукты кусочками.

Постепенно расширяйте рацион вашего ребенка: давайте мясо в виде обжаренных котлет, запеканок, фрикаделек, овощи и крупы не только в протертом виде, но и в виде оладьев, винегретов, сырые овощи, ржаной хлеб.

Чем шире набор продуктов, тем полнее и полноценнее удовлетворяется потребность ребенка в правильном питании.

Молоко является ценным продуктом. Оно насыщает организм животным белком, является источником жиров, солей, витаминов.

Мясо и рыба содержат полноценные белки, фосфорные соединения, необходимые для правильного развития центральной нервной системы, витамины, микроэлементы. Рыба содержит и очень ценный в питании рыбий жир, который лучше употреблять в натуральном виде, а не в виде аптечного препарата, который к тому же чаще готовится не из рыбы, а из тюленьего или

дельфиньего жира. Они должны входить в рацион ребенка 4-5 раз в неделю. Исключаются жирные сорта мяса и рыбы (свинина, баранина, утки, гуси, осетровые и лососевые). Яйца содержат витамины, лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты. Для детского питания не рекомендуются сырые яйца, так как они трудно перевариваются. В возрасте от полутора лет можно давать яйцо целиком, но не каждый день. Исключаются гусиные и утиные яйца (яйца водоплавающих), как носители опасных инфекций!

Овощи и фрукты должны ежедневно входить в рацион ребенка. Большое содержание витаминов, минеральных солей и клетчатки благотворно влияет на деятельность желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей зависит от сезона, можно употреблять замороженные, консервированные и сушеные фрукты и овощи. Нарезанная зелень добавляется в салаты, супы, соусы.

Супы крайне важны для малыша, т. к. они содержат соли и экстрактивные вещества, необходимые для правильной работы желудка и хорошего переваривания остальных блюд.

Супы давайте детям в небольших количествах и в качестве именно первого блюда. Основой могут служить бульоны из мяса, рыбы, птицы, овощей и кореньев.

Тщательно продумывайте состав обеда и всего дневного меню. Если на обед овощной суп — на второе гарниром должны быть или крупа, или макаронные изделия. Если суп крупяной, гарнир ко второму блюду — овощи. Готовьте каждый раз свежий суп или борщ и не предлагайте его ребенку слишком горячим (он откажется его есть) или слишком холодным (холодные блюда хуже перевариваются и усваиваются в детском организме). Лучше наливайте понемногу и добавляйте по мере надобности теплый суп.

Среднее количество первого блюда: для ребенка от 1 до 2 лет — 120-150 мл, от 2 до 3 лет — 150-180 мл.

Наиболее ценными крупами являются гречневая и овсяная, содержащие белки и минералы, важные для развития ребенка.

Хлеб дают детям ежедневно, но ограниченно — всего не более 150 г, с полутора лет дают и до 50 г черного хлеба. Потребление хлеба и каш несколько увеличивается в холодное время года и уменьшается в жаркое.

Природные сахара (фруктоза и глюкоза) — основной источник углеводов для детского организма, они помогают детям расти и правильно развиваться, регулирует и влияет на работу всех жизненных систем и органов ребенка. Оптимальнее фруктоза, которая медленнее и равномернее всасывается организмом.

Мёд (природная смесь фруктозы и глюкозы) также нужно включать в рацион ребенка как источник углеводов и множества полезных веществ и микроэлементов. Его достоинства очевидны — он хорошо переваривается и быстро усваивается, поэтому его применяют в питании ребенка вместо сахарозы.

Важным источником природных сахаров являются сладкие фрукты – виноград, изюм, финики, яблоки, ягоды и др. Хороши и густо сваренные без сахарозы компоты – взвары.

Питание детей от 3 лет до 7 лет

Еда ребенка этого возраста должна быть уравновешенной, разнообразной, вкусно приготовленной и поданной в привлекательной форме. Необходимо учитывать все составные части пищи соответственно возрастным потребностям.

Увеличивается объем первого блюда — он становится равным примерно 180-200 мл на порцию. Растущему организму требуется энергия, поэтому наряду с другими источниками углеводов сахар занимает не самую последнюю позицию — 50-60 г в день, это допустимая норма. Расширяется рацион ребенка: включаются соленые и жареные блюда, приправы, чеснок.

Большинство детей посещает детские сады, и им надо приготовить ужин. Учитывая предпочтения вашего ребенка, вы можете приготовить ему разнообразные блюда, желательно молочные, овощные и фруктовые. Чтобы избежать повторения блюд и продуктов, даваемых ребенку в детском саду, необходимо знать меню детского сада.

Организация питания в детском саду.

Одна из главных задач детского сада- это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и др. неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами(белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями). и энергией.

Основным принципом питания дошкольников является максимальное разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. В повседневный рацион включены основные группы продуктов - мясо, рыба, молоко, яйца, фрукты, овощи, сахар, хлеб, крупы и др. Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями⁹ (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).