

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Правильное питание детей дошкольного возраста»

Питание для любого живого организма - это источник энергии, продуктов, участвующих в обмене веществ, пластического материала. Под понятием правильного питания ребенка понимается такое питание, которое обеспечивает нормальный рост и развитие ребенка, хороший эмоциональный тонус, достаточно высокую сопротивляемость детского организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Любые дефекты питания в дошкольном возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах. Правильное питание определяется не только состоянием организма, но и «сожителями», т. е. бактериями, населяющими пищевую тракт. У большинства числа детей в настоящее время можно обнаружить так называемые проявления раздражённого кишечника, при этом необходимая для правильного пищеварения флора замещена другими микроорганизмами. Поэтому очень важно правильно кормить ребёнка, чтобы корректировать все отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта. Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей. Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но ещё недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учётом индивидуальных вкусов детей, т.е. должен быть строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа. Чрезмерный частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Приток питательных веществ в организме происходит за счёт того, что организм извлекает их непосредственно из пищи, перерабатывает с помощью специальных пищевых добавок и кишечника, либо синтезирует сам. Поэтому очень важно знать примерные рекомендуемые наборы продуктов, так как не все пищевые вещества синтезируются в организме. Очень важными компонентами пищи являются балластные вещества (пищевые волокна и клетчатка), они обязательно должны включаться в пищу. Растительные волокна нейтрализуют многие вредные вещества, поступающие в организм извне и вводят в него

пектины - очень ценные вещества для обмена веществ. Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия: а) наличие в пище всех необходимых белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов б) здоровый пищеварительный тракт, наличие в нём всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ; в) рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня. Такие продукты, как молоко, хлеб, сахар, масло, мясо надо использовать каждый день; рыба, яйца, сметана, творог могут использоваться не каждый день, но в течение недели ребёнок должен их получить 1-3 раза. Ребёнок не должен в один день получать по два мучных или крупяных блюда. У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех - никогда не кормить ребёнка насильно! Источник белка - молочные продукты, мясо, яйца. Необходимо помнить, что не менее 60% белка в пище должно быть животного происхождения. Не менее важны в пище жиры и углеводы, которые являются источником энергии для мышц, а также вводят в организм жирорастворимые витамины. На работе мышц отрицательно сказывается и недостаток в пище витаминов и микроэлементов. При дефиците витамина В мышцы плохо сокращаются, у ребёнка снижен тонус мышц (так называемый симптом «вялых плеч»), снижен тонус брюшных мышц, следовательно, нарушено дыхание. Нарушает белковый обмен в мышцах и дефицит витамина С. При его недостатке мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения. Недостаток витамина С сказывается и на прочности сухожилий и связок. Дефицит жирорастворимых витаминов А и Е нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина D ведёт к рахиту. Дефицит кальция и магния понижает сохранительную способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузок. Дети, не страдающие различными отклонениями в развитии и поведении, могут получать всю пищу в обычной кулинарной обработке. Для улучшения вкуса пищи в качестве приправ можно добавлять свежую, консервированную или сухую зелень (петрушка, укроп, сельдерей), зелёный лук, чеснок, щавель, ревень и др. Из рациона целесообразно исключить лишь перец, острые приправы, пряности. При отсутствии свежих фруктов и овощей можно использовать компоты, соки, фруктовые и овощные пюре. Количество жидкости, которую ребёнок ежедневно получает, составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела с учётом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество потребляемой жидкости увеличивается до 100-120 мл на 1 кг массы тела. Для питья детям следует давать воду комнатной температуры, кипячёную и несладкую. Для сохранения питательной ценности продуктов, используемых

в детском питании, необходимо строго соблюдать хорошо известные правила кулинарной обработки продуктов. Детям дошкольного возраста важно сформировать правильный вкус, приучая их к употреблению очень умеренного количества сахара и преимущественно в естественном виде. Естественный сахар содержится: — Во фруктах (виноград, яблоки, груши, инжир, хурма, бананы, персики, абрикосы, черешня, киви, арбуз, дыня); — В ягодах (малина, клубника, ежевика, крыжовник, брусника, черника, голубика, калина, красная рябина, черноплодная рябина, карина); — В овощах (свекла, морковь, помидоры, сладкий перец); — В крупах (греча, пшено, рис, геркулес); — В травах (сладковатый вкус можно почувствовать в салате, петрушке, кинзе, листьях липы, смородины, малины); Наркологи утверждают, что употребление современными детьми большого количества сладко пищи становится базой (основой) для скорейшего возникновения у них зависимости от никотина, алкоголя и наркотиков в подростковом возрасте. Какая связь между этими явлениями? Самая прямая. Дело в том, что сахар и кофеин признаны наркотиками. Кроме сладкого чая и конфет, дети съедают еще немалое количество «скрытого» сахара: «Пепси-кола», шоколадный торт, кекс, плитка шоколада, жевательная резинка, консервированные соки, мороженое. Таким образом, приучив детей не есть много сладостей, мы можем избежать не только заболеваний обмена веществ, но и тяжелых последствий наркомании и алкоголизма. Организация питания в детском саду предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и питательных веществ. Дети, находящиеся в детском саду в дневное время (в течении 9-10 часов) получают четырехразовое питание (завтрак, обед, уплотненный полдник), которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществами энергии примерно на 75-80%. Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. С этой целью родителям ежедневно предоставляется информация о рационе питания (меню), которое содержит сведения о продуктах, блюдах и их пищевой ценности, которые ребёнок получил в течение дня в детском саду. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского учреждения дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. Если в детском саду ребенок получил на полдник творожное блюдо, дома желательно ему дать овощи и наоборот. Белок животного происхождения на ужин давать не рекомендуется, желательно вечером давать ребенку фрукты и молочные продукты. Важно, чтобы правильное питание ребенок получал вне детского сада, в условиях «домашних» ужинов, в выходные и праздничные дни: придерживаясь установленного режима, объема блюд, набора продуктов. В те дни, когда ребенок детский сад не посещает, рекомендуется готовить дома те же блюда, что и в детском саду. Также очень важно чтобы утром, до

отправления ребёнка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита и ребёнок плохо завтракает в группе.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!