

Профилактика дефицита кальция и йода в организме

Эпидемиологические исследования, проведенные Институтом питания РАМН совместно с Роспотребнадзором и другими научными учреждениями страны, показали, что для 60–70% детского населения России характерен дефицит кальция и йода. Одним из важнейших путей профилактики дефицита этих соединений является включение в питание детей продуктов (в частности, молочных и кисломолочных), обогащенных кальцием и йодом.

Средняя суточная потребность в кальции составляет:

- для детей первого года жизни – 400–600 мг;
- для более старших детей, в зависимости от возраста – 800–1200 мг.

Кальций – незаменимый нутриент, который участвует в минерализации костной ткани и в мышечном сокращении. Он необходим для нормального проведения нервных импульсов, является важнейшим компонентом системы свертывания крови. Недостаточное потребление кальция с пищей приводит к нарушению развития скелета. В частности, способствует развитию рахита у детей раннего возраста, может проявиться в виде остеопороза в зрелом или пожилом возрасте.

Одной из основных причин низкого уровня потребления кальция с пищей является недостаточное потребление молока и молочных продуктов, характерное для питания российских детей в современных социально-экономических условиях. Кальций входит в состав многих продуктов: хлеба, круп, овощей, фруктов, мяса и др., однако содержится в них в небольшом количестве (20–50 мг/100 г). Основным источником кальция – молоко и молочные продукты, которые не только богаты кальцием, но включают его в легко усвояемой форме и, что особенно важно, в оптимальных соотношениях с фосфором. Это обеспечивает максимальную усвояемость кальция.

Пол-литра коровьего молока (т. е. 2,5 стакана), содержащие 600 мг кальция, могут удовлетворить 50–80%-ную потребность детского организма в данном нутриенте (в зависимости от возраста). Еще больше кальция в сыре (900–1000 мг/100 г) и твороге (100–150 мг/100 г).

Йод – это эссенциальный микроэлемент, участвующий в образовании гормонов щитовидной железы, которые играют ключевую роль в энергетическом обмене организма, физическом и психическом развитии детей, функционировании нервной и сердечно-сосудистой систем.

При дефиците йода часто развиваются вторичные иммунодефициты, что клинически проявляется более частым возникновением простудных и инфекционных заболеваний. Дефицит йода в питании нередко является причиной поражения головного мозга и нарушения интеллектуального развития у детей. Наиболее тяжелым последствием дефицита йода является кретинизм. Недостаточное поступление в детский организм йода может вести к развитию эндемического зоба.

Эффективный и простой способ профилактики дефицита йода – употребление в пищу продуктов (в т. ч. молочных и кисломолочных), обогащенных этим микроэлементом.

Суточная потребность в йоде составляет:

- для детей от 0 до 3 лет – 40–60 мкг/в сутки;
- для детей от 3 до 10 лет – 70–100 мкг/в сутки.

Время пребывания	Кратность приема пищи		
		– завтрак – 2-ой завтрак – обед – полдник	или
10,5–12 часов	4–5-разовое питание При 4-разовом питании:		
	– завтрак – 2-ой завтрак – обед – полдник	или	– завтрак – обед – полдник – ужин

В группах кратковременного пребывания организуйте три приема пищи – завтрак, второй завтрак и обед. Если так сделать невозможно, кормите воспитанников как минимум один раз – завтраком или обедом.

Однако независимо от времени пребывания воспитанников в детском саду соблюдайте установленный СанПиН детского сада интервал между приемами пищи – не более 4 часов (начиная с 9-месячного возраста детей).

Какие блюда входят в рацион питания

СанПиН детского сада указывает на следующий рацион питания и суммарные объемы блюд:

Прием пищи	Ежедневный рацион	Суммарные объемы блюд, г	
		от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет
Завтрак	– горячее блюдо (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.); – бутерброд; – горячий напиток	350–450	400–550
Второй завтрак	Напиток или сок и (или) свежие фрукты		
Обед	– закуска (салат или порционные овощи, сельдь с луком); – первое блюдо (суп); – второе блюдо (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы); – напиток (компот или кисель)	450–550	600–800
Полдник	– напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай); – булочное или кондитерское изделие без крема. Допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд	200–250	250–350
Ужин	– рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты; – горячий напиток	400–500	450–600

Какие продукты входят в блюда рациона питания

Есть восемь продуктов, которые нужно включать в рацион питания ежедневно, и пять продуктов – два-три раза в неделю.

Если по причине каких-либо непредвиденных обстоятельств некоторых продуктов нет, то, чтобы обеспечить полноценное сбалансированное питание, замените их на равноценные по составу продукты. При этом руководствуйтесь таблицей замены продуктов по белкам и углеводам.

Ежедневно включайте в рацион восемь продуктов питания.

1. Молоко и молочные продукты

Используйте в питании дошкольников:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко – только в качестве соуса к мучным и творожным блюдам;
- творог не более 9-процентной жирности с кислотностью не более 150 Т – после термической обработки;
- творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый – специализированный продукт для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10%, 15% жирности) – после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска;
- ряженку, варенец, бифидок, детский кефир, йогурты, простоквашу;
- сливки (10% жирности);
- мороженое (молочное, сливочное) – не рекомендуется в холодный период года.

2. Кисломолочные напитки

Совет: при выборе кисломолочных продуктов для питания детей в образовательных организациях отдавайте предпочтение пробиотическим и пребиотическим продуктам

Они обладают способностью:

- оптимизировать состав микрофлоры пищеварительного тракта ребенка, так как содержат достаточное количество жизнеспособных микроорганизмов, которые относятся к нормальной микрофлоре человека (так называемых пробиотиков), либо
- стимулировать рост собственной микрофлоры кишечника (пребиотики).

3. Мясо, мясопродукты или рыба

Используйте в питании дошкольников:

1) мясо:

- телятину,
- нежирные сорта свинины и баранины,
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- мясо кролика;

2) мясопродукты:

- сосиски (колбаски) для детского питания,
- сардельки (говяжьи),
- колбасы вареные для детского питания (не чаще, чем 1-2 раза в неделю – после тепловой обработки),
- субпродукты говяжьи (печень, язык);

3) рыбу:

- горбушу,
- кету,
- голец,
- треску,
- пикшу,
- ставриду,
- сайду,
- зубатку,

- минтай,
- путассу,
- хек,
- окуня морского наваги,
- ледяную рыбу,
- сома,
- щуку,
- толстолобика,
- белого амура,
- судака,
- сазана,
- кефаль (пиленгас),
- сельдь карпа,
- омуля (кроме байкальского),
- сига,
- чир.

Мясо и мясная продукция должны отвечать повышенным требованиям безопасности и пищевой ценности, которые установлены для детской продукции из мяса ТР ТС 034/2013 «О безопасности мяса и мясной продукции». Использование мясной продукции общего назначения в питании дошкольников – нарушение

4. Овощи и фрукты

Используйте в питании дошкольников:

1) овощи свежие:

- картофель,
- капусту белокочанную,
- капусту краснокочанную,
- капусту цветную, брюссельскую,
- брокколи,
- капусту морскую,
- морковь,
- свеклу,
- огурцы,
- томаты,
- перец сладкий,
- кабачки,
- баклажаны,
- патиссоны,
- лук (зеленый и репчатый),
- чеснок (с учетом индивидуальной переносимости),
- петрушку,
- укроп,
- листовой салат,
- щавель,
- шпинат,
- сельдерей,
- брюкву,
- репу,
- редис,
- редьку,
- тыкву,
- корни белые сушеные,
- томатную пасту,
- томат-пюре;

2) овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты):

- картофель,
- капусту цветную, брюссельскую,
- брокколи,
- капусту морскую,
- морковь,
- свеклу,
- перец сладкий,
- кабачки,
- баклажаны,
- лук (репчатый),
- шпинат,
- сельдерей,
- тыкву,
- горошек зеленый,
- фасоль стручковую;

3) фрукты:

- яблоки, груши, бананы, сливу, персики, абрикосы, ягоды (в т. ч. быстрозамороженные) – с учетом индивидуальной переносимости;
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) – с учетом индивидуальной переносимости;
- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) – с учетом индивидуальной переносимости;

4) сухофрукты.

Если нет свежих овощей и фруктов, то их можно заменить в меню на пюре, быстрозамороженные овощи и фрукты.

При обработке зелени, овощей и фруктов соблюдайте требования раздела XIV СанПиН детского сада

5. Хлеб

СанПиН детского сада рекомендует использовать в питании детей хлеб ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный.

6. Крупы

7. Сливочное и растительное масло

8. Сахар, соль

2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ

Включайте в рацион 2-3 раза в неделю:

- творог,
- сметану,
- птицу,
- сыр,
- яйцо,
- соки.