

## **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 непрерывно 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 экстрактивными 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, используемого 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 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.