

Правила рационального питания дошкольников

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов.

Сегодня много говорим о приобщении детей к здоровому образу жизни, и в частности о сбалансированном питании. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба - сухарики из пакета? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребёнка, и у его родителя образ современного чада. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребёнка быть «как все» в большинстве случаев подавляет голос разума. Проблема в том, что он к ним привыкает и вместо того, чтобы выпить стакан молока, съесть котлету или мясо, рыбу, картофель с овощами, перекусывает чипсами, нарушая аппетит. Чипсы довольно калорийны, за счёт чего подавляют активность пищевого центра, и ребёнок не хочет, есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды.

Поэтому при правильно организованном питании детей дома, возможно, ограничить употребление ребёнком «вредных» продуктов. Ничего страшного, если один раз в неделю мама для разнообразия покормит ребёнка сухим завтраком, разведя его молоком или соком. С точки зрения физиологии пищеварения традиционная каша полезна, поскольку её переваривание и всасывание требует эволюционно закреплённых, ферментативных подходов. Любая каша полезна благодаря содержанию основных пищевых веществ, углеводов, растительного белка, определённого количества жира, витаминов, минеральных солей. Заменять кашей быстрого приготовления желательно один раз в неделю.

Многие родители считают, что чем больше мясных продуктов в рационе ребёнка, тем крепче он вырастет. Сколько мяса должны съедать дети 1-6 лет?

Для полноценного развития дошкольника его рацион должен быть сбалансирован по содержанию белков, жиров, углеводов, поэтому делать ставку на большое употребление мяса не стоит.

Всем известно, что мясо - источник белка. В зависимости от возраста дошкольникам достаточно в среднем 50-80 граммов мяса в день, то есть одной котлеты, съеденной за обедом. Ужин должен быть более лёгким, включающим творог, молочнокислые продукты или рыбное блюдо: суфле, пудинги, запеканки. Многие дети отказываются от мяса - например, домашних котлет, а вот сосиски готовы есть трижды в день. Почему у детей такая любовь к этим продуктам? Дети любят крайние вкусовые ощущения - сладкое и солёное, с удовольствием ели бы селёдку и заедали пирожным или шоколадкой. Сосиски мягкие, солёные, их не надо жевать - вот что подкупает детей. Организм ребёнка должен обеспечиваться жизненно необходимыми питательными веществами: высокоценными белками, кальцием, железом, витаминами В12, Д и многими другими.

После того, когда ребёнок ест достаточно твёрдую пищу, увеличивается его потребность в жидкости. Существуют ли нормы, сколько жидкости дети дошкольного возраста должны выпивать в сутки? В среднем дошкольнику достаточно полутора литров жидкости в сутки, с учётом соков, чая и супов. Этот объём рекомендован при сбалансированном питании, когда рацион не перегружен жирной или солёной пищей.

Можно ли детям газированные напитки? Газированные напитки в большом количестве не полезны не только детям, но и взрослым, на этом настаивают гастроэнтерологи, диетологи, стоматологи и другие. Что касается организованного питания, то санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для дошкольных организаций, утверждённые в 2010 г. запрещают использование газированных напитков в питании детей. Современные технологи позволяют получать молоко с длительным сроком хранения, которое в закрытой упаковке не портится даже при комнатной температуре в течение полугода - его можно употреблять в пищу (полезные свойства продукт не утрачивает).

В чём причина плохого аппетита и что делать, если ребёнок отказывается есть? Здоровый ребёнок не может не есть. Даже если он не отличается отменным аппетитом, в течение дня он наберёт необходимое для своей полноценной деятельности количества белков, жиров и углеводов. Принуждать ребёнка нельзя, но уговаривать надо. Если дошкольник отказывается от какого-то блюда, то, вероятно, он его просто не распробовал. Предложите в другой раз. Не забывайте, что вкусовые пристрастия и культура питания формируются постепенно. Если

же речь идёт о том, что ребёнок отказывается от пищи вовсе, то это действительно серьёзная проблема, требующая срочного вмешательства врачей, в том числе и психолога.

А если в семье - у ребёнка, склонного к полноте, хороший аппетит? Дети склонны к образованию жирового запаса, что проявляется наиболее часто, когда они с раннего детства получают нерациональное обильное питание. Важно правильно распределить суточный пищевой рацион ребёнка. Но во многих семьях укоренилась традиция наиболее вкусную и питательную еду готовить к вечеру. В эти часы дети едят больше, чем утром, в то время как процессы сгорания жира и использования энергии происходят в основном днём. К полноте может приводить и постоянное включение в меню таких продуктов и блюд, как макаронные изделия, жирное мясо, сметана, сдобная выпечка, сладости. Профилактику ожирения следует осуществлять с раннего детства. Рациональное питание должно исключать и голод, и переедание. Для снижения аппетита полных детей следует кормить 6-7 раз в сутки, чтобы перерывы между едой составляли не более 2,5-3 часов, при этом необходимо соблюдать показанный по возрасту суточный и разовый приём пищи. Чтобы ребёнок не ощущал голода, можно предложить ему большую порцию низкокалорийной пищи.

Рациональное питание полных детей предусматривает снижение калорийности суточного рациона, в котором увеличивается доля овощных салатов и гарниров, белковых блюд из нежирного мяса, птицы, рыбы, нежирного творога. Молоко лучше заменить кефиром. Ограничить потребление сметаны, жирных сыров, а также круп и макаронных изделий. Из первых блюд предпочтение нужно отдавать овощным (борщу, овощным супам и т. д.). Можно приготовить молочный суп с небольшим количеством гречневой, овсяной крупы. Завтрак и ужин полных детей должен состоять из овощей, приготовленных различными кулинарными способами. Категорически запрещаются мороженое, торты, шоколад, лимонад и сдоба. Не рекомендуются консервированные фрукты и соки, в которых много сахара; острые приправы, маринады, повышающие секрецию пищеварительных соков и усиливающие аппетит. Ужинать полные дети должны не позднее 19 часов. Если ребёнок не может уснуть из-за чувства голода, стоит предложить ему кефир, либо дать яблоко, морковь.

Основные принципы питания дошкольников.

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

- Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребёнка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

- Во-вторых, пища должна быть безопасной. В домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности и целостность упаковки.

- В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда не должна для ребёнка быть избыточно солёной, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосолить. Со временем ребёнок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни.

- В-четвёртых, пища должна химически «щадить» ребёнка. Жареное не рекомендуется детям до 6- лет, но можно и до 10 лет.

- В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

- В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приёмами пищи должен составлять не более 3-4 часов и не менее полутора часов.

При соблюдении этих простых правил родители помогут своему ребёнку вырасти здоровыми, счастливыми и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии.