

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Интенсивный рост ребенка требует постоянного притока пластического и энергетического материала, источником которого является пища.

Большая потребность растущего организма в пище, несовершенство системы пищеварения и повышенный (по сравнению с взрослыми в 2 раза) обмен веществ являются основной причиной ряда трудностей в организации рационального питания детей.

Родители часто спрашивают врачей, чем и как кормить ребенка, чтобы добиться хорошего аппетита и правильного роста и развития?

Одним из наиболее существенных факторов, обеспечивающих правильное протекание процессов роста, развития и укрепления здоровья ребенка является полноценное питание. Полноценным считается такое питание, которое обеспечивает организм достаточным количеством необходимых питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и полностью покрывает энерготраты организма. Так, энерготраты у детей в возрасте 1-7 лет составляют 80-100 ккал на 1 кг массы тела.

Питание детей должно обеспечиваться за счет продуктов, хорошо усвояемых детским организмом, т.е. соответствовать возрастным возможностям, в частности уровню развития пищеварительного аппарата. По этой причине водить детей в кафе, закусочные, бистро и т.д., где еда предназначена для взрослых, не рекомендуется.

Очень важно исключить однообразие питания. Основные блюда не должны повторяться чаще одного раза в неделю. Исключение составляют молоко и молочные продукты, которые должны ежедневно входить в рацион питания.

Особенно опасно в детском возрасте вегетарианство, т.е. отказ от белков и жиров животного происхождения. Вегетарианская пища неполноценна, как по аминокислотному, так и по витаминному составу (организм не получает витамины B_{12} и B_1). Кроме того, дефицит белка в питании ребенка приводит к снижению сопротивляемости детского организма инфекциям. Итак, пища ребенка должна быть смешанной (мясо-молочно-растительная) с достаточным количеством витаминов. Разумеется, что все пищевые продукты должны быть доброкачественными. Испорченные продукты содержат яды (мясной яд, колбасный яд,

яды испорченных овощных и фруктовых консервов), вызывающие тяжелые отравления. Продукты питания должны быть свежими, т.к. при длительном хранении меняются их состав и вкусовые качества. Детям необходимы мягкие части мяса и дичи без сухожилий, рыба и колбаса без оболочек и твердых кусочков. Жирное мясо можно только старшим школьникам. Не рекомендуется недостаточно прожаренные и копченые мясо и рыба, из-за опасности отравления, заражения глистами и плохого усвоения ребенком. Нежелательны мясные и рыбные блюда, сильно соленые или приправленные острыми специями. Таким образом, детям младшего возраста противопоказано есть такие продукты, как стейки, гамбургеры, шашлык и т.п., а так же жареные пироги с мясом, рыбой, грибами, чебуреки, пиццу, "хот-доги" и т.п. домашнего приготовления. Дети должны получать молоко, яйца, сваренные всмятку или вкрутую, супы (мясные, молочные, овощные), творожные сырки, запеканки, масло (сливочное и растительное), все сорта хлеба и хлебные изделия, картофель в виде пюре или сильно разваренный (жареный картофель разрешается детям старше 5 лет), овощи, фрукты и ягоды (хорошо отобранные и тщательно промытые). Дети могут пить свежую водопроводную или колодезную воду, но лучше, особенно летом, в кипяченом виде. Лишь, по мере того как ребенок растет и крепнет, его пища должна постепенно приближаться к пище взрослых.

Точный и целесообразный режим питания создает лучшие условия для усвоения пищи. При беспорядочном, несвоевременном питании нарушается стереотип, снижается выделение пищеварительных соков, утрачивается аппетит. В промежутках между установленными часами приема пищи дети не должны получать никаких дополнительных продуктов питания. Сладости, фрукты, соки следует давать только в часы приема пищи или тотчас после еды, чтобы не перебивать аппетит.

В дошкольном возрасте суточный рацион распределяется с выделением обеда как большего по объему и калорийности приема пищи.

Первый прием пищи - завтрак - составляет 25% суточной калорийности. Он должен состоять из овощных салатов и 2-х горячих блюд: первое - каши, или картофельные и овощные блюда, яйца, или творог; второе - горячие напитки (молоко, кофе с молоком, какао на молоке, чай).

Второй прием пищи - обед - составляет 30-35% суточной калорийности. Он должен включать не менее трех блюд: первое - суп, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром и третье - сладкое.

Третий прием пищи - полдник - должен обеспечивать потребность ребенка в жидкости, т.к. дети испытывают жажду после обеда и дневного сна. На полдник приходится около 15-20% суточной калорийности. Он состоит из питья, фруктов, ягод, сладостей, печенья, сдобы.

Четвертый прием пищи - ужин - составляет около 20% суточной калорийности и должен включать не менее 2-х блюд: первое - обязательно горячее в виде творожных, овощных, крупяных блюд и т.п., второе - молоко, кисель, кефир, простокваша. Воспитание у ребенка правильного отношения к питанию следует начинать с рождения, постоянно заботясь о привитии детям полезных навыков. Перед едой необходимо мыть руки с мылом. Пищу надо есть из отдельной чистой посуды, уметь пользоваться столовым прибором и салфеткой. За столом ребенок не должен отвлекаться, разговаривать, смеяться, размахивать руками и болтать ногами, не должен есть неряшливо, торопливо или, наоборот, затягивать время пребывания за столом. На завтрак и ужин требуется 15-20 минут, а на обед - 20-25 минут.

Пищу нужно есть только за столом. Нельзя есть на ходу, во время приготовления уроков или игр.

Во время еды дети должны тщательно разжевывать пищу и не запивать недожеванный кусок жидкостью. Пища должна разжевываться и пропитываться слюной настолько, чтобы она сама, без помощи жидкости, проскальзывала в желудок. Поэтому жидкости должны всегда подаваться на стол только после второго блюда.

Вода составляет около 65% массы тела человека, участвует почти во всех обменных процессах организма, входит в состав всех органов и тканей и играет большую роль в терморегуляции. Потребность в жидкости для детей 3-7 лет в сутки составляет около 60 мл на 1 кг массы тела. Привычку правильного режима питания воды у детей нужно воспитывать. Некоторые дети привыкают пить во время еды, тотчас после приема жидкого блюда. Чрезмерное количество жидкости перегружает желудок и создает дополнительную нагрузку на сердце и почки. Кроме того снижается аппетит из-за ощущения переполнения. Избыток жидкости способствует выведению из организма минеральных солей и витаминов.

В летний период, особенно в жаркую и сухую погоду, дети должны получать жидкости несколько больше. Лучше всего составлять меню таким образом, чтобы дети получали необходимое количество ее в очередные часы приема пищи в виде соков, компота, чая и т.д.

Когда дети интенсивно растут, они обычно не страдают отсутствием аппетита. Однако часто находятся чересчур сердобольные мамы и бабушки, которые буквально закармливают (и тем самым перекармливают) своих детей и внуков. Дело в том, что процессы обмена веществ у детей могут сравнительно легко перестраиваться, например в ответ на чрезмерное поступление в организм продуктов, особенно углеводов (мучные, кондитерские изделия и т.д.). При этом излишки углеводов усиленно перерабатываются в жир, с повышенным отложением в жировой ткани. Происходит разрастание самой жировой ткани за счет усиленного образования в ней жировых клеток. Что приводит к наиболее трудно поддающейся лечению форме ожирения, которое называется гиперцеллюлярное.

Огромную опасность представляет чрезмерное увлечение детей сладостями (конфеты, шоколад, сдобное печенье, пирожные, торты, мороженое и т.д.). Это пагубно отражается на состоянии зубов (приводит к кариесу), а также является фактором риска в развитии диабета. Неуклонный рост диабета среди детей несомненно связан с избыточным потреблением сладостей, а также сладких газированных напитков (лимонады, “Буратино”, “Байкал” и т.д.), т.к. они практически содержат только сахар (7-10%). Наиболее резкий скачок сахарного диабета среди детей нашей страны произошел с того момента, как в продажу хлынул поток импортных кондитерских изделий и освежающих напитков, новых для нашего покупателя.

Неотъемлемой частью питания детей почти всех возрастов и в избытке стали “Сникерс”, “Твикс”, “Рафаэлла”, “Кока-кола”, “Пепси-кола”, “Спрайт”, “Фанта” и т.п., это совершенно недопустимо. А потом родители с ужасом удивляются откуда у их ребенка тяжелейший диабет. Оказывается их ребенок “всего лишь” очень любит и много (часто бесконтрольно) пьет “Пепси-колу” или, например, каждый день съедает “Сникерс” и т.п. Обращаем Ваше внимание, что шоколадная конфета или шоколад в том же количестве, разрешается ребенку только после 3-х лет и 1 раз в неделю! Различные карамели детям дошкольного возраста не рекомендуется из-за того, что они такие конфеты грызут, сосать же у них часто не хватает терпения.

Для детей дошкольного возраста из сладостей предпочтительнее в небольшом количестве мармелад, зефир или пастила, сливочная помадка, мед, клюква в сахаре, простое печенье типа “Крекер” или галеты. Из напитков рекомендуются натуральные соки, морсы, кисели и компоты.

Для покрытия повышенных суточных энерготрат необходимо, чтобы рацион питания для детей младшего школьного возраста содержал 2200-2700 ккал в сутки.

Совершенно недопустимы длительные перерывы в приеме пищи. Например, если у ребенка будет перерыв между обедом и ужином 6-7 часов, то через несколько недель у него начнутся головокружение, вялость, слабость, ухудшится внимательность. Кроме того, после длительного перерыва в еде ребенок сильно проголодавшись и жадно набросившись на еду, сразу может съесть большое количество пищи, плохо ее пережевывая. Пища, проглоченная наспех, в большом количестве, плохо переваривается и не приносит пользу. Желудок в этом случае получает непосильную для него перегрузку, что очень опасно, т.к. может возникнуть сильная резь в животе, тошнота и рвота. Если длительное время нарушать режим питания и так нещадно “эксплуатировать” желудок, то он может серьезно заболеть. Гигиеническое воспитание навыков рационального питания наибольшее значение имеет в дошкольном возрасте, когда активно формируются навыки и привычки.

Однако самая образцовая постановка питания в детском саду теряет всякий смысл, если условия жизни в семье идут вразрез с требованиями гигиены, и если домашнее питание поставлено неудовлетворительно, то дети приходят в детский сад, имея отклонения в состоянии здоровья.