

Питание и здоровье дошкольника

В организации питания дошкольного возраста большое значение имеет строгое соблюдение режима питания. Правильный режим питания играет важную роль в обеспечении нормального развития детей и хорошего состояния здоровья. Под правильным режимом питания мы понимаем качественное и количественное распределение пищи в течение дня, отвечающее возрастным физиологическим потребностям ребенка. При этом в организме ребенка формируются определенные биоритмы процессов пищеварения, вырабатывается условный рефлекс на время приема пищи, что выражается в возбуждении пищевого центра и включении всех органов желудочно-кишечного тракта в процессе пищеварения. При беспорядочном кормлении пищевой рефлекс угасает, аппетит снижается, выработка соков уменьшается, пища плохо переваривается и усваивается. Правильный режим питания для детей различных возрастных групп устанавливается в зависимости от качества и количества получаемой пищи, возраста ребенка, от состояния здоровья. Чем меньше ребенок, тем более частые приемы пищи ему необходимы. Так, новорожденных детей и детей первых месяцев жизни кормят обычно 6 раз через 3,5 часа с 6,5 – часовым ночным интервалом, а более слабых – 7 раз через 3 часа с 6-часовым ночным перерывом. По мере роста ребенка и расширения его рациона число кормлений сокращается. Дети старше 1,5 лет, находятся на 4 разовом питании. Промежутки между кормлениями составляет 4 часа, т.е время, необходимое для переваривания пищи.

С возрастом ребенка меняются также объемы и калорийность принимаемой пищи. Для детей старше года суточную калорийность питания наиболее целесообразно распределять следующим образом: на завтрак ребенок должен получать 25% от всех суточных калорий рациона, на обед - 35-40% , на полдник 10-15%, на ужин 25%. Как указывалось выше, важно, чтобы часы приема пищи остались постоянными изо дня в день. Наиболее физиологическим для детей раннего и дошкольного возраста считается такой режим питания, при котором завтрак дают в 7ч.30мин. - 8ч., обед – в 11ч.30мин. -12ч., полдник – в 15ч.30мин. – 16 ч., ужин – в 19-20ч. Отклонения от установленного времени кормления допустимы в пределах до 15-20мин. в ту или другую сторону. Соблюдая режим питания, очень важно не давать детям какую-либо пищу в промежутках между кормлениями. Для правильного питания детей большое значение имеет соблюдение суточного и

разового объема порций. Они должны соответствовать возрасту и состоянию физического развития ребенка.

Правильный режим питания детей предусматривает также соответствующее распределение продуктов в течение суток. Продукты, богатые животным белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют больше пищеварительных соков, поэтому их надо включать в рацион в первую половину дня, когда ребенок находится в более активном состоянии. Исходя из этого, на завтрак и обед рекомендуются блюда, содержащие мясо, рыбу, яйца. В то же время ночью процессы замедляют пищеварение, уменьшается выделение сока, поэтому на ужин следует давать легкоусвояемые продукты – овощи, фрукты, молочные продукты. Для правильного питания должно быть максимальное разнообразие пищевых рационов. Включая в повседневные рационы основные продукты – мясо, рыбу, молоко, молочные продукты, яйца, овощи, фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупу и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Мясо, рыба, яйца, молоко, творог, кефир, сыр, являются источником белков, способствующих повышению детей устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому их следует постоянно включать в рацион дошкольников.

Рационы для старших детей по своему составу значительно приближаются к рациону взрослых. В этом возрасте дети получают различные сорта мяса, мясных продуктов, все виды круп, рыбы, птицы, субпродуктов, самые разнообразные овощи, фрукты, ягоды, зелень. Одним из основных продуктов питания детей должно оставаться молоко во всех видах. Оно должно входить в рационы детей ежедневно (не менее 600мл. для детей до 3 лет и 500 мл. – от 3 до 7 лет). Кроме молока, дети должны получать творог, сметану, сыр. В питании детей раннего и дошкольного возраста не рекомендуется включать тугоплавкие жиры, (говяжий, бараний), копчености, острые и пряные приправы (перец, горчицу, хрен и т.д.), кофе натуральный, шоколад. Белковая часть рациона обеспечивается за счет мяса, рыбы, птицы. Жировая часть рациона (кроме жиров, молока, мяса, яиц) представлена сливочным и растительным маслом. При построении детских рационов в первую очередь надо знать рекомендуемый набор продуктов для детей различных возрастных групп. Как в детском учреждении, так и в домашних условиях составлять суточный рацион ребенка лучше всего с обеда, в состав которого обычно входит максимальное количество мяса или рыбы, масла и овощей. Остальные продукты распределяются между завтраком, ужином и

полдником. В состав обеда должен включаться салат из свежих овощей и фруктов. В качестве первого блюда следует дать любой суп или бульон. Второе блюдо должно представлять собой мясное или рыбное блюдо с гарниром из овощей или круп. На третье лучше всего дать свежие фрукты или соки. Следует взять за правило, что если на первое готовится суп с крупой, то на гарнир ко второму блюду необходимо давать овощи. Если в виде первого блюда щи или борщ, то в качестве гарнира можно дать гречку, рис, вермишель. В качестве третьего блюда можно дать компот из сухофруктов.

При составлении детского меню надо следить за обеспечением достаточного разнообразия блюд в течение недели.

Следует обратить внимание на то, чтобы одно и то же блюдо не повторялось не только в этот день, но и в ближайшие дни.