

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Питание является важнейшей физиологической потребностью организма. Оно способствует нормальному росту ребенка, его развитию, повышает устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Питание необходимо для восполнения энергетических затрат организма, поступления веществ, из которых образуются ферменты, гормоны, другие регуляторы обменных процессов жизнедеятельности.



Основные принципы питания дошкольников

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, 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 для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

В-четвертых, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но я бы расширил эти границы до 11 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 приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.

Основные пищевые вещества — белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода,

* Белки — это основной строительный материал.

* Жиры — источник энергии и носитель некоторых витаминов.

* Углеводы — органические вещества в виде сахаров, крахмала, клетчатки.

* Минеральные вещества играют роль во всех физико-химических процессах, протекающих в организме.

* Вода вместе с растворимыми в ней минеральными веществами составляет внутреннюю среду организма.

* Витамины — предохраняют организм от болезней. Без витаминов не образуются ферменты, а следовательно задерживаются все реакции, протекающие в организме, нарушается нормальный обмен веществ, страдает пищеварение, кроветворение, падают работоспособность и выносливость.

Рациональное и правильное питание включает: пищевой рацион, режим питания и условия приема пищи.

К пищевому рациону предъявляют следующие требования:

* Энергетическая ценность рациона должна покрывать энергозатраты организма.

* Надлежащий химический состав пищи.

* Хорошая усвояемость пищи, что зависит от ее состава и приготовления. На аппетит и усвояемость, как известно, влияют органолептические свойства пищи: внешний вид, консистенция, вкус, запах, цвет и температура.

* Разнообразие пищи за счет ассортимента продуктов и разных способов приготовления.

Режим питания — приемы пищи (завтрак, обед, ужин) — должны быть в определенные часы. Перерыв между приемами не должен превышать 4-х часов.

Важными условиями приема пищи являются: соответствующая обстановка, сервировка стола, отсутствие отвлекающих от еды факторов, что способствует хорошему аппетиту, лучшему пищеварению и усвоению пищи, а следовательно и хорошему самочувствию.

По мере роста и развития ребенка потребность в питательных веществах возрастает.

Мы все должны знать, что не обязательно кормить детей дорогостоящими продуктами, важно продумывать меню на сутки, помнить, что за сутки ребенок должен получить разнообразную пищу, что максимальная калорийность (до 40%) должна быть в обед, а завтрак и ужин составляют, примерно, по 25% от общей суточной калорийности; 2-й завтрак нужно предложить ребенку не менее 100 г сока и перед сном желательно дать выпить стакан теплого молока или кефира. В семейных детских домах мамы, как правило, не подсчитывают калорийность суточного рациона, как это делают в детских учреждениях, но знать о количестве калорий и химическом составе пищи за сутки должны.

Так детям от трех до семи лет необходимо в день получать:

• белков — 80 г, в т.ч. животного происхождения — 50 г;

- жиров — 80 г, в т.ч. животного происхождения — 20 г;
- углеводов — 340 г.

Суточная калорийность примерно должна быть 2200 ккал.

Детям от семи лет и старше:

- белков — 110 г, в т.ч. животного происхождения — 60 г;
- жиров — 105 г, в т.ч. животного происхождения — 30 г;
- углеводов — 495 г.

Суточная калорийность — 3 050 ккал.

В меню должны входить разнообразные блюда. Разнообразия нужно достигать не только изменением набора продуктов, но и умением из одного продукта приготовить широкий ассортимент блюд.

Молоко является весьма ценным продуктом детского питания, но рацион с преимущественным содержанием молока не полезен для ребенка, так как в нем будет недоставать железа и меди, необходимых микроэлементов для нормального кроветворения.

При большом содержании в рационе мясных продуктов нарушается обмен веществ, повышаются гнилостные процессы в кишечнике.

Вместе с тем, значительное увеличение продуктов растительного происхождения при снижении молочных и мясных продуктов приводит к уменьшению в рационе белков, ценных по аминокислотному составу, так как белок — основной материал для роста ребенка.

Мясные и рыбные блюда следует готовить в первую половину дня, в основном на обед. Гарнир ко второму блюду должен быть разнообразным. Следует чаще применять комбинированные гарниры — это способствует повышению усвояемости пищи.

К гарниру из картофеля рекомендуют свежие или соленые огурцы, помидоры, квашеную капусту, салаты из свежей белокочанной или краснокочанной капусты, морковные салаты и т. д.

Для улучшения вкуса пищи к ней часто прибавляют приправы. В качестве приправ в детском питании можно рекомендовать зелень в свежем и сухом виде, ягоды, фрукты, овощи.

В качестве пряностей можно использовать петрушку, укроп, ревеня. Лук и чеснок так же должны применяться в качестве приправ, они обладают противомикробными свойствами, содержат фитонциды.

Не следует применять в детском питании острые приправы, закуски, соусы, большое количество сладостей, пряностей и напитков, не злоупотреблять какао, шоколадом, натуральным кофе, крепким чаем, средствами, возбуждающими сердечно-сосудистую и нервную системы.

В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД обязательно употребление в пищу свежей зелени, овощей, ягод, фруктов в натуральном виде, в виде салатов, овощных пюре. Они обогащают организм ребенка витаминами и минеральными солями. Но необходимо помнить, что овощи, ягоды и фрукты не могут заменить продукты, содержащие белки и жиры, поэтому удельный вес мяса, рыбы, яиц, творога, молока, сыра в рационе ребенка должен оставаться постоянным, независимо от сезона.

Неполноценное питание, как и недостаточное, ведет к снижению иммунной биологической реактивности организма и повышению восприимчивости детей к заболеваниям. При белковой или витаминной недостаточности у детей плохо вырабатывается прочный иммунитет после профилактических прививок.

Недостаток белков в питании ведет к глубоким изменениям в различных органах и тканях. Вредно для организма и избыточное количество белков в рационе. Так, например, избыток белков животного происхождения ведет к повышению возбудимости нервной системы и вызывают заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.

Плохо отражается на развитии детского организма и недостаток жиров в рационе. Это так же ведет к снижению иммунитета, низкой работоспособности организма. Избыток же жиров в питании детей ведет не только к отложению жиров, но и накоплению в организме большого количества ядовитых продуктов распада (кетоновых тел).

Авария на Чернобыльской АЭС привела к широкомасштабному загрязнению территории Беларуси радионуклидами.

В организм человека токсические вещества попадают с пищей (молоком, овощами, мясными продуктами, водой). Поэтому при проживании в условиях экологического неблагополучия необходимо соблюдать определенные санитарно-гигиенические требования и правильный выбор рациона питания.

Чтобы ограничить поступление радионуклидов в организм человека, необходимо соблюдать следующие гигиенические требования:

1. Уменьшение поступления радионуклидов с пищей обеспечивается:

* мытьем овощей и фруктов, очисткой корнеплодов от кожуры, удалением внутренностей, сухожилий, костей, исключением из меню костных бульонов, предварительным вымачиванием мяса в течение 1—2 часов перед употреблением пищи.

2. Усиление выведения радиоактивных веществ из организма обеспечивают:

* регулярный пассаж мочи и желчи путем введения дополнительной жидкости в количестве до 500 мл (морсы, соки, компоты и т.д.); прием настоев трав и плодов, обладающих слабым мочегонным действием (ромашка, зверобой, бессмертник, тысячелистник, мята, шиповник, укроп, тмин, зеленый чай).

* регулярное опорожнение кишечника, которое обеспечивается использованием продуктов, содержащих клетчатку (хлеб грубого помола, пшено, гречка, перловая и овсяная крупы, капуста, свекла, морковь, чернослив), назначением отваров льна, крапивы, ревеня, чернослива;

* связывание радионуклидов пектинами (соки с мякотью, яблоки, персики, крыжовник, клюква, абрикосы, слива, черная смородина, клубника, вишня, черешня, дыня, цитрусовые, джемы, мармелад).

3. Использование радиопротекторных свойств лиши:

* Белки повышают устойчивость к хроническому внутреннему облучению, снижают всасывание радионуклидов, повышают резистентность организма к инфекции. Количество белка должно быть повышено на 10% от суточной

потребности, что обеспечивается использованием мяса, молока и молочных продуктов, рыбы и морепродуктов, белкового энпита, яиц, бобовых.

* Продукты, богатые полиненасыщенными жирными кислотами и регулирующие процессы перекисного окисления липидов (растительные масла, рыба, орехи, семена тыквы или подсолнуха).

* **Витамины А** (шиповник, морковь, петрушка, сельдерей, черемша, лук-порей, томаты, сладкий перец, чеснок, салат, черноплодная рябина, облепиха);

витамины С (шиповник, облепиха, черная смородина, цитрусовые, петрушка, черемша, сладкий перец);

витамины Е (подсолнечное масло, облепиха, бобовые, гречка, кукуруза, зеленый горошек, чеснок, лук, черная смородина, брюссельская капуста, салат, морковь);

группа В (мясо, молочные продукты, дрожжи, хлеб, гречка, чай, овощи, фрукты); поливитаминные препараты.

4. Введение микроэлементов и минеральных солей:

* йод (морская капуста, креветки, кальмары, яйца, овес, гречка, просо, бобовые, кедровые орехи, редис, морковь, черноплодная рябина);

* йодированная соль в конце варки при закрытой крышке;

* кобальт (укроп, зеленый лук, рыба, морковь, свекла, крапива, клюква, рябина, черная смородина, орехи, горох, фасоль);

* магний (зерновые); калий (изюм, курага, чернослив, орехи, урюк, морковь);

* кальций (творог, сыр, икра, яйца, бобовые);

* железо (мясные и рыбные продукты, яблоки, салат, изюм).

Ценнейшими свойствами обладает зеленый чай, содержащий катехин, с выраженным антиоксидным эффектом, активно связывающий и выводящий радиостронций.

Для оздоровления детей, проживающих в условиях постоянного воздействия ионизирующей радиации, необходимо использовать различные витаминосодержащие препараты. Особенно это относится к витаминам А, С и Е, обладающим антиоксидным, радиопротекторным и иммуномоделирующим действием, повышающим иммунитет.

В условиях Республики Беларусь рекомендуется использовать местные адаптогены в виде лекарственных трав. Предлагаем некоторые рецепты.

СБОРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ:

Рецепт № 1: плоды шиповника (4 ч. ложки), листья крапивы двудомной (3 ч. ложки), плоды боярышника (3 части), трава зверобоя (1 часть).

Рецепт № 2: плоды боярышника (3 части), плоды шиповника (3 части), цветы календулы (2 части), трава череды (2 части), плоды аронии (2 части), листья подорожника (2 части).

Рецепт № 3: корень валерианы (4 части), листья мяты перечной (3 части), плоды фенхеля (2 части), трава душицы (3 части), листья вахты трехлистной (3 части), плоды шиповника (4 части), соплодия хмеля (2 части).

Приготовление: настой готовят из расчета 5 грамм смеси на 200 мл воды. Заварить кипятком, настаивать в термосе 4—5 часов, принимать по 100 мл 2-3 раза в день до еды.

И в заключение вот что хочется отметить. Правильно построенный рацион питания увеличит функциональные возможности организма детей, повысит их невосприимчивость к болезни и будет способствовать сохранению их здоровья. Оно формируется с раннего возраста. И об этом необходимо нам всем помнить.

Литература: Г. Новосад Правильное питание //Пралеска. – 2004. – № 6. – С. 54.