

## Правильное питание детей – залог здоровья

Интенсивный рост ребенка требует постоянного «топлива», источником которого является пища. Какие продукты питания должны быть в полноценном детском рационе?



Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям.

### Что должен есть ребенок

У детей и подростков наиболее остро ощущается потребность в белках, которые необходимы не только для возмещения потерь энергии, но и для роста и развития организма. Чем меньше ребенок, тем больше у него потребность в белке.

Наиболее ценный источник животного белка для детского организма – молоко. Также в детском рационе должно быть достаточное количество растительных белков, содержащихся в зерновых и бобовых продуктах, в меньшей степени – в овощах и фруктах.

Бобовые культуры (горох, фасоль, бобы, соя и др.) по содержанию белка приближаются к таким продуктам животного происхождения, как мясо, рыба, творог, яйца, а некоторые из них даже превосходят их. В детском питании бобовые продукты (зеленые стручки фасоли, зеленый горошек и др.) являются важным источником ценных растительных белков.

Также в детском возрасте отмечается повышенная потребность в незаменимых несинтезируемых в организме аминокислотах, обеспечивающих нормальное течение процессов, связанных с интенсивным ростом и развитием ребенка. Ими богато мясо, рыба, а также яйца и орехи.

Значение жира в питании детей весьма многообразно. Употребление жиров в детском возрасте несколько увеличивается в связи с тем, что они представляют более концентрированные источники энергии, чем углеводы, и

содержат жизненно важные для детей витамины А и Е, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды и другие.

В то же время избыток жира в пище детей нежелателен, так как это нарушает процесс обмена веществ, понижает аппетит, расстраивает пищеварение и ведет к ожирению. При избытке жира нарушается усвоение белков. Наиболее биологически ценный источник жира для детей – сливочное масло, молоко и другие молочные продукты, а также яйца.

Что касается углеводов, то детям младшего возраста их нужно меньше, чем белков и жиров. Избыточное количество углеводов, особенно содержащихся в рафинированном сахаре, угнетает рост и развитие детей, приводит к снижению иммунитета и повышенной заболеваемости кариесом. Хорошие источники углеводов для питания детей содержатся в овощах, фруктах, ягодах и свежих соках, а также в молоке (лактоза – молочный сахар).

Важно ограничивать потребление сладостей: печенье, пастилу, конфеты, варенье и другие кондитерские изделия можно давать по 10–25 г ежедневно в зависимости от возраста. Детям и подросткам рекомендуется 20% простых сахаров (глюкоза, фруктоза, лактоза, сахароза), 75% крахмала, 3% пектиновых веществ и 2% клетчатки от общего количества углеводов в суточном рационе их питания.

Дети от 3 до 7 лет должны ежедневно употреблять не более 60 г сахара, 340 г хлебобулочных и макаронно-крупяных изделий, а также 700–800 г свежих фруктов, ягод, овощей.

### **Какие витамины и микроэлементы необходимы ребенку**

Дети более чувствительны к недостатку любых витаминов, чем взрослые. С процессами роста потребность в них повышается. Кроме специфических болезненных проявлений, связанных с авитаминозом, у детей отмечаются некоторая вялость, бледность, быстрая утомляемость, иногда боли в коленях, понижение аппетита. Особенно важное значение имеют витамины А и D, дефицит которых останавливает рост, снижает массу тела, нарушает зрение, вызывает рахит, кариес и другие отклонения.

Для регуляции водно-солевого обмена необходимы минеральные элементы, так как они способствуют передвижению питательных веществ и продуктов обмена. Без минеральных веществ невозможна нормальная функция нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Они также влияют на защитные функции организма и его иммунитет.

Нормальные процессы кроветворения и свертывания крови не могут происходить без участия железа, меди, кобальта, никеля, марганца, калия и других минеральных веществ, которые входят в состав ферментов или активируют действие гормонов и витаминов, участвуя во всех видах обмена веществ.

Для растущего организма наибольшее значение имеют соли кальция, фосфора и железа. Обычная смешанная пища поставляет детям необходимое количество минеральных веществ в том случае, если в ней достаточно молока и молочных продуктов – важных источников кальция и фосфора. Для всасывания этих элементов из кишечника и отложения их в костях необходим витамин D, который содержится в продуктах животного происхождения (печень рыбы, жирные сорта рыбы, яйца, икра, молочные жиры). Этот витамин образуется в коже под действием солнечных лучей, поэтому детям необходимо ежедневно бывать на свежем воздухе, принимать умеренные дозы солнечных ванн.

В детском питании жизненно важное значение имеет железо, так как оно принимает непосредственное участие в процессах кроветворения и тканевого дыхания. Благодаря мясным продуктам организм получает 15–30% железа. В крупах, хлебе, яйцах и овощах, богатых щавелевой кислотой, хотя и много этого элемента, усваивается его не более 2–5%. В молочных продуктах очень мало железа. Во фруктах, ягодах и некоторых овощах его тоже немного, но усваивается оно хорошо, поэтому эти продукты полезны детям.

Дефекты в питании детей не всегда сразу отражаются на здоровье. Недостаток или избыток пищи нередко служит причиной возникновения заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ, излишнего увеличения массы тела, вплоть до развития ожирения, или, наоборот, приводит к исхуданию.

Часто проблемы проявляются не сразу – при неблагоприятных внешних условиях, заболеваниях, повышенной учебной нагрузке в школе, а иногда и в более зрелые годы. Вот почему специалисты в области детского питания считают, что профилактика многих заболеваний, возникающих у взрослых (артериальная гипертония, сахарный диабет, ожирение), должна вестись не с подросткового или юношеского периодов, а с раннего детства.

## **Рацион дошкольника: рекомендации родителям**

### **Принципы детского питания**

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры. Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы. Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи. Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

- адекватная энергетическая ценность
- сбалансированность пищевых факторов,
- соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

**Можно и нельзя:** источником белка – строительного материала для быстро растущего организма – являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, куры, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.

Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам – они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой ценности не представляют. Вопреки распространенному мнению, жареную пищу давать маленьким детям можно, хотя лучше отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам. Котлеты и фрикадельки можно жарить, но не сильно – жир, на котором их жарят, способен вызывать изжогу. Куда лучше приготовить их на пару или в соусе.

**Что и сколько:** каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты – кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт. Их можно готовить на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах. Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе – редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало – 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты – главный источник витаминов для ребенка. Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.

**Соблюдаем режим:** чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов. Кроме того, очень важно

соблюдать пищевой режим. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться. Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так: 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов – на обед, 15 % – на полдник и 20 % – на ужин. Ребенок, посещающий детский сад, чаще всего три из четырех раз ест там. Дома он получает только ужин. Родителям имеет смысл брать в саду копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенок уже ел. Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.

**Желания и безопасность:** маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них. Малыш может подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить, предварительно нарубив или размолов в фарш. Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы малыш не подавился. А что делать, если ребенок не желает есть какие-то продукты? Для начала попробуйте выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить еду малышу, попробуйте ее сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной. Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. Не заставляйте ребенка есть уговорами и тем более угрозами – этим можно добиться только полного отвращения.

**Завершающий штрих:** нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды. Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко. В заключение можно сказать, что готовить ребенку отдельно – зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша – хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.

# Рекомендации по организации питания дошкольников.

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

**Правильное или рациональное питание** – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание.

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

- полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду;
- разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения, чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище;
- доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов, пища должна быть не только вкусной, но и безопасной;
- достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости, получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма; Важным условием является строгий **режим** питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов.

**Из мяса** предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку.

**Рекомендуемые сорта рыбы:** треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

**Молоко и молочные продукты** занимают особое место в детском питании. Это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина В2.

**Фрукты, овощи, плодоовощные соки** содержат углеводы (сахара), витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения.

Необходимы дошкольникам **хлеб, макароны, крупы**, особенно гречневая и овсяная, **растительные и животные жиры**. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

В то же время некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. **Не рекомендуются:** копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, специи: перец, горчица и острые приправы.

Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. **Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников.** В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

Часто дети предпочитают вместо каши есть пиццу, чипсы; вместо горячих блюд из мяса и рыбы – сосиски, колбасы. Дети не желают есть то, что полезно и необходимо для их здоровья, а родители нередко потакают им в этом и не всегда заботятся об организации правильного и рационального питания своих малышей в домашних условиях.

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.

**Прежде всего** необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

**Нежелательна термическая обработка** продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

**Ежедневное меню дошкольника** не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

**Если Ваш ребенок посещает детский сад**, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не



заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Соблюдение рекомендаций по организации питания дошкольников позволит сохранить и укрепить здоровье детей.

## **Обязательна ли три раза в день «нормальная еда», или яблоко — это тоже еда?**

Понятие «нормальная еда» в разных странах разная. Например, не везде едят супы. Поэтому если мы исходим из нашего региона, то «первое, второе и компот» — это больше данность традициям. Главное, чтобы ребенок во время пищи получал все необходимые вещества, а в каком виде это будет — овощной суп или овощной салат, непринципиально. И яблоко тоже вполне в состоянии заменить овощной салат. Другое дело, что весь день не должен состоять из сплошных перекусов — теплая термически обработанная пища в рационе также обязательна.

## **Правильное питание с точки зрения психологии**

### **Комментарий психолога Ольга Дрило**

- Если ребенка заставлять есть тогда, когда он не хочет, то он теряет чувство голода, а в будущем испытывает сложности с границами собственного тела. С большой долей вероятности в подростковом и взрослом возрасте он столкнется с расстройством пищевого поведения, что чревато либо избыточным весом, либо, наоборот, болезненной худобой.
- В кормлении ребенка нельзя использовать приемы отвлечения, когда в одной руке родитель держит игрушку, а другой насильно засовывает малышу ложку в рот. Это пищевое насилие.
- Прием пищи ни в коем случае не должен сопровождаться системой вознаграждений и наказаний. Во взрослой жизни это и вовсе приводит к перееданию.
- Недопустима установка «я ем — я хорошо, я не ем — я плохой». Это попытка встроить естественный процесс приема пищи в систему каких-то ценностей.
- Чтобы ребенок и правда понял, что эта еда ему не нравится, ему нужно предложить ее больше одного раза.
- Когда ребенок развивается, он реагирует на формы, цвета, необычные вещи. Сегодня в интернете можно найти советы из серии «333 способа сервировать детскую тарелку». Всевозможные мишки, котики и елочки, сделанные из продуктов, помогут превратить прием пищи в интересное занятие без насилия и манипуляций.



- Здоровое отношение с едой — это когда ребенок ест суп, рядом стоит тарелка с шоколадным печеньем, и она его совершенно не беспокоит

## Формирование пищевых привычек ребёнка

Результаты независимых исследований по возрасту формирования пищевых привычек, проведённые американцами, показали, что знаковым в формировании пищевых привычек у ребёнка является возраст до трёх лет. В ходе исследования выяснилось, что пищевые предпочтения, сформировавшиеся в первые три года жизни, остаются довольно стабильными. Продуктовый набор в возрасте трёх лет остаётся аналогичным и в старшем возрасте, лишь несколько меняется процентное соотношение разных продуктов питания в рационе.

Конечно, это не говорит о том, что пищевые предпочтения останутся неизменными на всю жизнь, единожды сформировавшись. Важно поддерживать пищевые привычки и после трёх лет. И в этом не последнюю роль играют социальные факторы.

Часто дети копируют поведение родителей за столом. Большое значение в формировании пищевых привычек имеют детские сады и школы. К сожалению, иногда родители сами могут помешать формированию правильных пищевых привычек у детей. Хотя делают это не преднамеренно и часто из благих побуждений. Типичные ошибки следующие:

- **Чрезмерное внимание и обсуждение при ребёнке того, как он ест, высказывание тревоги по поводу этого.** Это может способствовать возникновению или поддержанию избирательного аппетита у ребёнка. Родителям стоит знать и помнить, что принятие пищи – это физиологический процесс, оценивать его с позиции «хорошо поел», «плохо поел» - не верно.
- **Наставления съесть «полезное», чтобы получить желаемое.** Например, съесть суп, чтобы получить конфету. Данная тактика скорее привьёт любовь к сладкому, чем к супу.
- **Поощрение едой и манипуляции, связанные с едой.** Например, покупка пирожного за хорошее поведение.
- **Насильственное кормление.** Неприемлемо ни в каком возрасте. Исключения составляют психиатрические заболевания ребёнка.
- **Развлечение во время приёма пищи.** Например, просмотр мультиков или игра на телефоне. Это чревато попаданием пищи в дыхательные пути при смехе ребёнка. Также это способствует формированию неправильной привычки есть между делом, когда внимание от еды рассеивается, и человек хуже контролирует количество съеденного.
- **Использование не подходящих для ребёнка пищевых продуктов.** Причём как в питании самого ребёнка, так и в питании самих взрослых.
- **Чрезмерная обеспокоенность родителей, что «ребёнок совсем ничего не ест»**

страх, что ребёнок не может самостоятельно регулировать процессы голода и аппетита. Этот взгляд ошибочен. Известно, что дети с раннего возраста обладают способностью регулировать энергопотребность, и есть, только если они голодны. Дети, которые съедают большие объёмы пищи, едят реже, те же, чьи порции были маленькими, едят чаще.

Если родители активно вмешиваются в естественные саморегулирующиеся процессы «голод-аппетит», то может быть два варианта развития ситуации. Первый: ребёнок соглашается с вмешательством, ломается физиологическая регуляция процесса. Ребёнок принимает модель питания, навязанную в семье. Внешний конфликт отсутствует. Второй: ребёнок сопротивляется вмешательству родителей, активно отказываясь от приёма пищи при отсутствии голода. Внешне – конфликт в семье.

Предлагаем следующие рекомендации по формированию правильных привычек ребёнка.

1. Полноценный, разнообразный, сбалансированный рацион во время беременности. Особое внимание разнообразию овощей и фруктов.
2. Грудное вскармливание на первом году жизни, при этом правильная организация питания женщины.
3. Своевременный прикорм без добавления сахара и соли.
4. Принятие вкусовых предпочтений ребёнка. При этом не оставлять попыток ввести новые продукты питания в рацион ребёнка. Не стоит заставлять есть «непринятый» продукт, но пусть он периодически появляется на общем столе. Возможно, ребёнок всё же проявит интерес и попробует продукт позже.
5. Давать возможность есть ребёнку тогда, когда он голоден, а не когда вам кажется, что ему пора есть. Изначально необходимо сформировать ребёнку режим приёма пищи, начиная с грудного вскармливания. То есть поставить чувство голода под контроль, чтобы организм правильно работал и чтобы чувство голода наступало в определённое время. Это не обязательно установленный час, он может колебаться в пределах 20-40 минут в ту и другую сторону. В последствии ребёнок инстинктивно будет следовать сформированному графику.
6. Быть примером правильных пищевых привычек.
7. Использовать новые рецепты, интересно оформлять блюда для ребёнка.
8. Сочетать полезные любимые продукты ребёнка с полезными продуктами, которыми он ещё не готов есть в отдельности.
9. Играть в овощи и фрукты, рисовать, лепить их. Это повышает узнаваемость продукта и увеличивает шансы, что ребёнок с желанием съест их. Рассказывать ребёнку интересные истории о полезных нутриентах, содержащихся в продуктах.

питания: связать пользу продукта с любимым персонажем ребёнка, которому он хочет подражать. Когда ребёнок выстроит логическую цепочку от уникального состава продукта до его воздействия на организм, тогда ему легче будет сформировать для себя правильный стереотип «полезно – значит вкусно».

10. С возрастом расширяйте познания ребёнка, рассказывайте о многокомпонентных продуктах, содержащих консерванты, усилители вкуса, большое количество сахара и соли, жиров и пр. Но не пугайте, а излагайте лишь факты, интересно поданные для восприятия маленького человека с огромной фантазией.

11. Вместе готовить полезные блюда. Как правило, когда ребёнок сам приложил руку к приготовлению блюда, он как минимум проявит любопытство и попробует своё творение.

Формирование правильных пищевых привычек у детей – процесс не простой и не быстрый, иногда родителям нужно взглянуть критично и на своё питание.

кулинарном.



Безусловно, невозможно каждому готовить индивидуально и еда в садах и школах — это не мишленовский ресторан. Но договариваться с детьми все-таки надо. И ключевое слово здесь именно «договариваться», а не «заставлять». Потому что насильственное кормление может привести к формированию обратного рефлекса — ребенок просто рефлексивно, психологически будет отказываться от всего, что будут предлагать ему в саду и школе.

Бывают и обратные ситуации — дети, которые плохо едят дома, в организованных коллективах едят лучше. Связано это с тем, что они смотрят, как все дети вокруг едят, и по принципу подражания кушают вместе со всеми — это как элемент командной игры, своеобразная психотерапия. Но ребенок даже в такой ситуации не будет есть ту еду, которая ему не нравится и которую он не хочет, — он выберет лишь что-то из предложенного.