

Рациональное питание детей дошкольного возраста

Под рациональным питанием понимают питание, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам.

Рациональное питание нередко называют питанием «правильным», «здоровым», «сбалансированным».

«Функциональное питание» – термин, который подразумевает использование в питании «функциональных» продуктов, обогащенных растительными волокнами, незаменимыми факторами питания (витаминами, микроэлементами, жирными кислотами, аминокислотами и др.). Они оказывают выраженное влияние на те или иные функции организма (например, двигательную активность кишечника, свертываемость крови и т.д.). «функциональное питание» должно рассматриваться как основная часть рационального питания, органично вписывающаяся в рациональное питание.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Наиболее важно соблюдение рационального питания для дошкольников и младших школьников, так как этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Под правильным соблюдением режима питания понимается питание, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям детского организма в основных пищевых веществах и энергии. При этом, чем моложе ребенок, тем выше его потребность в пищевых веществах на 1 кг массы тела.

- Максимальное разнообразие рациона, обеспечивающее сбалансированность.
- Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, формирующая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания. Соблюдение всех санитарных требований к продуктам питания их транспортировке, хранению, а также к приготовлению и раздаче блюд.

- Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд).
- Учет внешних факторов – климата, экологии.
- Учет интеллектуальной, физической нагрузки, стрессов.
- Учет традиций в питании. Веками сформированные привычки в питании, безусловно, отражаются на характере ферментной деятельности желудочно-кишечного тракта.

Сбалансированность рациона

Пищевая ценность белков, жиров и углеводов

Белки – основной строительный материал. Основные источники пищевого белка: мясо, молоко, рыба, хлеб, бобовые. Суточная потребность в белках – 85–100 г.

Жиры – источник энергии. Основные источники – растительные и животные масла, жиры, масленичные семена, мука, крупы. Суточная потребность – 90–100 г.

Углеводы – основной энергетический материал. Основные источники: плоды, фрукты, овощи, ягоды, сахар, кондитерские изделия. Суточная потребность – 365–500 г.

Балластные вещества – грубые пищевые волокна, необходимые для работы кишечника. Основные источники: хлеб грубого помола, капуста, морковь. Недостаток веществ ведет к ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям, раку толстой кишки.

Минеральные вещества и микроэлементы участвуют в построении костно-мышечной системы, регулируют водно-солевой баланс, участвуют в регуляции активности ферментов и гормонов.

Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе питания:

1 : 1 : 4 (детей от 3 до 7 лет);

1 : 1 : 5 (школьников);

1 : 1,2 : 4 (взрослого здорового человека).

При этом белки должны составлять около 14 %, жиры – 31 %, углеводы – 55 % общей потребности суточного рациона.

Суточная потребность в основных пищевых веществах и калорийности, а также в витаминах и минеральных веществах определяется в соответствии с нормами физиологических потребностей детей, утвержденными 12.04.84 г. (№ 317).

В рационе питания современного человека, в том числе и ребенка, сегодня должны использоваться и биологически активные добавки (БАД). Связано это с тем, что, к сожалению, «обычные» продукты питания уже не обеспечивают нас необходимым количеством витаминов, микроэлементов, других полезных веществ.

Особое значение сегодня приобретает йодированная пища. Дело в том, что большая часть населения нашей страны недополучает этот микроэлемент с пищей. Йод необходим для нормальной работы щитовидной железы. Если йода не хватает ребенку – это прямая угроза резкого отставания в умственном развитии.

Еще один важный момент – это возрастной этап формирования организма. Весь процесс формирования можно условно разделить на **этапы роста** и **этапы развития**. На каждом из этих этапов организм преимущественно нуждается в определенных видах питательных веществ. Во время роста организма необходимо много белков – для строительства структуры тела.

Во время развития – углеводов и жиров, которые участвуют в созревании органов и тканей.

Поэтому ребенок на разных этапах развития может менять свои вкусовые предпочтения. Это нужно учитывать при составлении рациона питания, так как старший дошкольник и младший школьник (5–7 лет) относится к этапу развития.

Режим питания

Соблюдение режима питания предполагает прием пищи в определенное время. Если время приема пищи (завтрака, обеда, полдника и ужина) соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима дня – лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Оптимальным является прием пищи для детей 3–7 лет через 3–3,5 часа, для детей младшего школьного возраста через 2,5–3 часа, для детей старшего школьного возраста через 3–4 часа, что соответствует 4–5-разовому питанию. При частом приеме пищи (каждые 1,5–2 часа и чаще) у детей значительно возрастает нагрузка на органы пищеварения, снижается аппетит, и, как результат, ухудшается усвояемость пищевых веществ. Если интервал между приемами пищи больше 4–5 часов, это приводит к снижению уровня сахара в крови, что ухудшает работоспособность, внимание, память

Типовой режим питания

ДОШКОЛЬНИКОВ	ШКОЛЬНИКОВ
завтрак в д/с 8.30 – 9.00	завтрак дома 7.30 – 8.00
обед 12.00 – 12.30	второй завтрак в школе 11.00 – 11.30
полдник 15.00 – 15.30	обед (горячий) 14.00 – 14.30
ужин 17.00 – 17.30	полдник (дома или группа продленного дня) 16.30–17.00
2 ужин дома 18.00 – 18.30	ужин (дома) 19.00–19.30

Распределение калорийности в течение суток

Завтрак – 20–25 %; второй завтрак – 5–10 %; обед – 30–40 %; полдник – 5–10 %; ужин – 20–25 %.

Типовые режимы приема пищи в образовательных учреждениях могут меняться в зависимости от нагрузки, однако надо всегда стремиться к тому, чтобы дети ели в строго фиксированные часы.

При составлении рационов питания следует следить за правильным распределением продуктов и калорийности пищи в течение дня. В первую половину дня в рацион питания лучше включать продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, они дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют большего количества пищеварительных соков (мясо, рыба, яйца), а на ужин в основном предлагать молочно-растительные блюда, так как ночью, во время сна, процессы пищеварения замедляются.

Учитывая, что дети в ДООУ и школе проводят значительное время, а также учитывая низкий социально-экономический уровень многих семей, питание в образовательных учреждениях должно включать горячий завтрак и обед и удовлетворять значительную часть физиологических потребностей детей, желательно до 60 %.

Рацион питания должен строиться с учетом темперамента ребенка: спокойный, уравновешенный ребенок легко настроится на еду, и аппетит у него возникает сразу же, как только ребенок начинает есть. Подвижному ребенку нужно время успокоиться, не следует заставлять, чтобы он сразу

приступил к еде. Пусть он поможет вам накрыть стол, приготовить посуду, это позволит ему настроиться на прием пищи.

Не стоит принуждать ребенка. Настойчивые уговоры и требования могут сформировать у ребенка стойкое отвращение к пище и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражающемуся в отказе от пищи).

Чтобы возбудить у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат, и у малыша возникнет желание поесть.

Детей необходимо приучать к разнообразной пище. При отказе детей от приема незнакомого блюда следует предложить его сначала в небольшом количестве. Если блюдо хорошо приготовлено, дети постепенно привыкнут и будут съедать порцию полностью.

Энергетическая ценность

Питание ребенка должно соответствовать ежедневным суточным энергетическим затратам организма.

Количество калорий, необходимых ребенку, во многом зависит:

- от его образа жизни (активный и малоактивный);
- от веса и типа телосложения;
- от физической нагрузки (спорт).

Дети нуждаются в продуктах, в которых много белков и углеводов: мясе, рыбе, молоке, твороге.

Делая выбор между отдельными блюдами, можно руководствоваться **следующими правилами:**

- В рационе не реже 2 раз в день должны присутствовать горячие блюда.
- Мясные блюда целесообразно включать в обед, тогда как в ужин – молочно-растительные и/или рыбные блюда.
- 1–2 раза в день в рацион должен быть включен овощной салат или винегрет.
- В обед в качестве первого блюда желателен суп.
- Если в обед на первое школьник выбирает овощной суп, то в качестве гарнира целесообразнее использовать макароны или крупы, и наоборот, если суп крупяной, то гарнир ко второму блюду должен быть овощной.
- В качестве гарнира можно использовать и овощи, и крупы, и макаронные изделия, чередуя их в течение дня и в разные дни недели.

- Одно и то же блюдо не следует включать в рацион дважды в течение одного и того же дня.
- Перед сном можно рекомендовать кефир, йогурт, яблоко, банан и т. п.
- Желательно, чтобы каждый прием пищи завершался горячим или холодным напитком (какао, чай, компот и т. д.) и по возможности десертом (фрукты, конфеты, мороженое и др.)

Детское питание (особенно рекомендуется при аллергии)

Суфле манное на молоке

10 мл молока развести двумя столовыми ложками воды и поставить на огонь. При закипании заварить манной крупой (50 г) и кипятить 10 минут на самом маленьком огне, помешивая. Снять с огня, добавить желток яйца, чайную ложку сахара и две чайные ложки сливочного масла. Хорошо перемешать и добавить взбитый белок одного яйца; массу выложить в формочку, смазанную маслом, и на пару довести до готовности.

Пудинг творожный с морковью

Небольшую морковку промыть, очистить, нашинковать и тушить с половиной чайной ложки сливочного масла и столовой ложки воды, пока вся жидкость не выпарится; охладить. Две-три штуки урюка (или кураги) мелко порубить. 120 г творога протереть и соединить со столовой ложкой муки и столовой ложкой сметаны, добавить две чайные ложки сахара, яйцо, подготовленный урюк, морковь, положить еще две столовые ложки муки и все хорошо перемешать, массу разделить на три части, придать форму сырников, обвалять в муке. Запечь в духовке, предварительно залив сметаной.

Суп картофельный протертый

150 г картофеля вымыть, очистить и сварить в 350 мл воды; отвар слить в другую кастрюлю. Сваренный картофель протереть через сито. Приготовить соус: одну чайную ложку подсушенной в духовке и охлажденной муки развести в 30 г картофельного отвара, вскипятить и процедить. Протертый картофель, соус и картофельный отвар смешать, добавить сырое яйцо, неполную столовую ложку сливочного масла, тщательно перемешать. Суп вскипятить, немного посолить. Перед подачей на стол положить сметану.

Суп овсяный протертый

30 г овсяной крупы перебрать, промыть, залить 350 мл кипятка и варить на малом огне до полной готовности, помешивая; процедить. Сваренную крупу протереть через сито, смешать с отваром. Добавить 1,5 л горячего молока, довести до кипения. Снять суп с огня. Сырое яйцо взбить вилкой, влить в

него столовую ложку горячего молока и этой смесью заправить суп. Добавить соль, немного (на кончике ложки) сахара, полторы чайные ложки сливочного масла.

Пюре из печени

Из промытой печени вырезать крупные сосуды, снять пленку, нарезать небольшими кусочками и тушить с добавлением воды 10–15 минут на небольшом огне. Провернуть через мясорубку, добавить одну чайную ложку молока и одну чайную ложку сливочного масла. Взбить массу и поставить ее на водяную баню еще на 10–15 минут.

Пюре из картофеля

Картофель сварить и протереть горячим через сито. На две картофелины средней величины добавить четверть стакана горячего молока, одну чайную ложку сливочного масла. Размешивая, довести до кипения. Немного посолить.

Напиток из свежих ягод и земляники

Полстакана свежих ягод земляники промыть холодной кипяченой водой, хорошо размять, отжать сок. Выжимки залить кипятком, дать вскипеть, снять с огня, процедить, добавить по вкусу сахар, размешать, остудить, соединить с сырым соком.

Морковный сок со сливками

Небольшую вымытую и очищенную морковку натереть на мелкой терке, добавить две столовые ложки холодной кипяченой воды, размешать, отжать через марлю, соединить с 50 мл сливок.

Манная каша

К стакану воды добавить стакана молока. Довести до кипения. В закипающую смесь всыпать одну столовую ложку манной крупы, половину чайной ложки сахара, щепотку соли, варить на слабом огне 10–15 минут, непрерывно помешивая. Перед окончанием варки положить одну чайную ложку сливочного масла.

Пудинг из манной крупы

В кипящую воду с молоком (полстакана воды, стакана молока) всыпать одну столовую ложку с верхом манной крупы; помешивая, варить на слабом огне 10–15 минут, добавить щепотку соли, одну чайную ложку сахара и еще раз прокипятить. Снять кашу с огня, положить две чайные ложки сливочного масла, дать немного остыть, затем добавить сырой желток и взбитый в пену яичный белок. Хорошо перемешать, выложить в форму, смазанную маслом, запечь в духовке.

Омлет паровой

Два яйца смешать с третью стакана молока, вылить в форму, хорошо смазанную сливочным маслом, накрыть крышкой, на пару довести до готовности.

Суп овсяный протертый на молоке с яйцом

40 г овсяной крупы сварить в 0,4 л воды на медленном огне до готовности, протереть, прокипятить, Заправить молоком (100 г) и сливками (50 г), смешанными с яйцом и столовой ложкой сливочного масла.

Суп-пюре картофельно-морковный на рисовом отваре

30 г риса сварить в полутора стаканах воды до готовности, протереть, смешать со 100 г вареного протертого картофеля и 75 г вареной протертой моркови, развести стаканом кипящего молока, заправить сырым яичным желтком и столовой ложкой сливочного масла.

Фрикадельки мясные паровые

150 г мяса освободить от сухожилий и жира, пропустить 2-3 раза через мясорубку. Из риса сварить на воде вязкую кашу, охладить, соединить с мясом в отношении 4:1. Полученную массу пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, половину чайной ложки растопленного сливочного масла, хорошо взбить и выложить на смазанную маслом сковородку небольшие фрикадельки. Залить их холодной кипяченой водой, довести до кипения и кипятить 10 мин на небольшом огне под крышкой. Вынуть из воды, подавать с маслом.

Запеканка из картофеля с мясом

Приготовить пюре из картофеля. Половину пюре ровным слоем положить на сковородку, смазанную маслом и посыпанную сухарями. На пюре выложить фарш, приготовленный из отварного мяса, пропущенного через мясорубку. Покрыть остальным пюре, смазать яйцом, смешанным со сметаной, запечь в духовке. Готовое блюдо полить сметаной.

Каша гречневая

Две столовые ложки гречневой крупы перебрать, промыть. Залить стаканом кипящей воды, посолить (1/4 чайной ложки), варить на слабом огне 40 минут; затем добавить стакана горячего молока, размешать и продолжать варить при слабом кипении еще 5 минут. В готовую гречневую кашу положить чайной ложки сливочного масла.

Рисовая каша протертая

Одну столовую ложку риса перебрать, хорошо промыть, залить половиной стакана кипящей воды, сварить на слабом огне до полуготовности. Добавить три столовые ложки молока и продолжать варить, пока рис не будет мягким. Готовый рис протереть через сито, разбавить половиной стакана горячего

молока, добавить соль и сахар по вкусу, вскипятить, заправить одной чайной ложкой сливочного масла.

Вишневый кисель

Один стакан вишен промыть в холодной воде, очистить от косточек, засыпать 1/4–1/2 стакана сахара и оставить на полчаса. В течение этого времени вишни несколько раз перемешать, чтобы образовалось больше сока, который надо слить и добавить в готовый кисель. Ягоды залить 2,5 стакана горячей воды, вскипятить, отвар процедить. В кипящий отвар влить разведенные в охлажденной воде две столовые ложки картофельной муки, снова довести до кипения, влить заготовленный сок и перемешать.

Пюре яблочное

Яблоко (некислое) очистить от кожицы, порезать на кусочки, положить в кастрюлю, залить кипятком и варить на очень маленьком огне, непрерывно помешивая; добавить сахар, варить до желаемой густоты.

Творог с фруктами

Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, добавить по вкусу сахар, хорошо перемешать. Выложить творожную массу на тарелку, придав ей форму конуса, украсить кусочками фруктов.

Репа тушеная

Молодую репу очистить и нарезать маленькими кубиками. Залить небольшим количеством горячей воды, добавить две чайные ложки сливочного масла и тушить в закрытой посуде до мягкости, после чего посолить, добавить немного сахара (по вкусу) и снова прокипятить, помешивая.

Свекла, тушенная с яблоками

Очистить и тонко нарезать одну крупную свеклу, положить в кастрюлю, залить водой или овощным бульоном, добавить несколько капель лимонного сока и тушить в кастрюле под крышкой до мягкости. Затем положить одно очищенное и нарезанное яблоко и тушить снова, пока кусочки яблока не станут мягкими.

Мясное пюре

200–250 г мяса вымыть, разрезать на небольшие кусочки, положить в кастрюлю с водой и варить до готовности. Отварное мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить половину стакана бульона, посолить, тщательно размешать, прокипятить 1–2 мин. В готовое пюре положить одну чайную ложку сливочного масла.

Рыбное пюре

Проварить 100–150 г рыбного филе в небольшом количестве воды 15–20 мин. Охладить, пропустить через мясорубку, добавить одну столовую ложку

растительного масла, посолить, перемешать и на слабом огне довести до кипения.

Отвар шиповника

50 г плодов шиповника очистить от волосков, промыть холодной водой, измельчить, положить в эмалированную кастрюлю, залить 500 мл горячей воды и кипятить 10 минут под крышкой, после чего снять с огня и настаивать 3-4 часа. (Неизмельченные плоды шиповника настаивают 10 часов.) Настой процеживают.

Суфле манное на молоке

200 г молока разбавить 50 г кипяченой воды, довести почти до кипения, насыпать 50 г манной крупы, кипятить на слабом огне 10 минут, добавить сахар, соль по вкусу, 20 г сливочного масла, снять с огня. Ввести желток одного яйца, хорошо взбить, смешать со взбитым белком и выложить в формочку, смазанную маслом. На пару довести до готовности.

Суп из цветной капусты с манной крупой

200 г цветной капусты очистить от листьев, промыть, сварить в 700 мл воды. Отвар процедить, капусту протереть через сито. В овощной отвар высыпать 40 г манной крупы. Варить 10 минут, непрерывно помешивая. Соединить с протертой капустой, дать снова вскипеть. Готовый суп заправить взбитым яйцом, смешать со стаканом горячего молока, добавить 1,5 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Мусс из яблок

Два спелых антоновских яблока вымыть, наколоть вилкой, положить на сковородку, налить один стакан воды и поставить в духовку. Когда яблоки станут мягкими, протереть их горячими через сито, прибавить столовую ложку сахарного песка, взбивать вилкой, пока масса не станет мягкой.