

## **Консультация для родителей** **«Правильное питание детей дошкольного возраста»**

С каждым годом рацион ребенка все больше приближается к взрослому. Уже через год после рождения пищеварительная система становится значительно более зрелой, заметно увеличивается двигательная и познавательная активность, энергозатраты. Однако пищеварительные функции желудка, кишечника, печени и поджелудочной железы в это время еще не достигают полной зрелости. Нередко именно в этом возрасте берут свое начало различные хронические заболевания пищеварительной системы у детей, нарушается их общее физическое развитие, снижаются способности к обучению. Поэтому родителям необходимо с повышенным вниманием отнестись к количеству, качеству, составу питания, режиму приема пищи.



### **Объем и калорийность**

Общая энергетическая ценность ежедневного рациона ребенка 1-1,5 лет составляет до 1300 ккал. Ребенку, перешагнувшему полуторагодовой рубеж, необходимо около 1400-1500 ккал, а трехлетнему нужно уже 1550-1600 ккал в день. Что касается деления суточного объема (в том числе и по калорийности) на отдельные кормления, то можно распределять все более или менее равномерно - завтрак и ужин по 25%, обед - 35%, полдник - 15%.

Конечно же, объем пищи зависит и от аппетита детей. Если у ребенка хороший аппетит, не злоупотребляйте этим, не приучайте его к чрезмерно обильному питанию. Рано или поздно это приведет к избыточному ожирению и нарушению здоровья ребенка. Если же аппетит снижен и ребенок не всегда съедает предлагаемую ему пищу в достаточном количестве, то ему надо временно организовать пятый прием пищи в качестве дополнительного ужина в 21 час или раннего завтрака, если ребенок просыпается слишком рано - в 5-6 часов утра. На дополнительный прием пищи обычно рекомендуется давать стакан теплого молока, кефир или йогурт с печеньем или кусочком булочки.

### **Обработка пищи**

Важным моментом в питании детей 1-3 лет являются требования к кулинарной обработке пищи. До полутора лет супы и каши готовятся протертыми, а мясо и рыба - в виде суфле, паровых котлет, тефтелей. Овощи и фрукты также даются преимущественно в виде пюре, хотя иногда годится и мелкая шинковка. От полутора до трех лет по-прежнему актуальна особая механическая и термическая обработка пищи - хотя и не столь тщательная, как раньше. Хорошо разваренные

каши, нежные запеканки и другие блюда более или менее плотной консистенции постепенно вытесняют из рациона малыша традиционные для более раннего возраста пюре и суфле. Большинство вторых блюд по-прежнему готовится варением и тушением, но появляются и первые жареные, например, нежирные котлеты.

В питании детей хорошо использовать специализированные продукты промышленного производства. Это сухие каши быстрого приготовления, сухие молочные напитки, мясные, рыбные и овощные консервы, фруктовые пюре, соки. Такие продукты решают массу проблем: экономят родительское время, гарантируют оптимальность состава питательных веществ, экологическую и эпидемиологическую безопасность.

### Режим питания

Пища переваривается в желудке ребенка в среднем в течение 3,-4 часов, поэтому интервалы между приемами пищи должны быть примерно равны этому времени. Часы кормлений должны быть постоянными, отклонения от установленного времени не должны превышать 15-30 мин. Важно обратить внимание на недопустимость приема какой-либо пищи между кормлениями, особенно сладостей. Если говорить о частоте питания, то рекомендуется кормить ребенка четыре раза в день. Однако для детей 1-1,5 лет допускается и пятое (ночное) кормление.

Высокобелковую пищу (мясную, рыбную) дети должны получать в первой половине дня, так как она долго переваривается в желудке, а во второй - более легкую (молочно-растительную, углеводную).

А теперь рассмотрим, какие продукты и в каких количествах необходимы ребенку в возрасте от года до трех лет.

### Молоко

Конечно, в рационе ребенка, преодолевшего годовой рубеж, важное место все еще принадлежит молоку. Малыш в возрасте 1-3 лет обязательно должен получать 400-600 мл молочных продуктов в день (с учетом тех, что используются на приготовление различных блюд). Молоко - это главный источник легкоусвояемых солей кальция и важный источник витамина В2, веществ, так необходимых для роста ребенка. Молоко, кефир, йогурт должны включаться в рацион детей ежедневно, а творог, сливки, сметана и сыр могут использоваться через один-два дня, но соответственно в большем количестве.

### Мясо

По мнению детских диетологов, в данном возрасте большая часть всех поступающих с пищей белков должны иметь животное происхождение. Это способствует высокой усвояемости белка и удержанию в организме азота. Об исключительной важности последнего для организма малыша говорит хотя бы тот факт, что без азота невозможен синтез ДНК и РНК - соединений, руководящих всеми биохимическими процессами, протекающими в человеческом организме. Важнейшим источником животных белков является мясо, однако не все его виды полезны детям 1,5 -3 лет. Так, свинина и мясо некоторых птиц (уток, гусей) содержит излишек тугоплавких животных жиров, чрезмерно загружающих пищеварительную систему ребенка. Поэтому лучше выбирать нежирную говядину и телятину, а также мясо кур, цыплят, индейки, кролика.

### Рыба

Очень полезным продуктом для детей от года является рыба. Белок рыб является полноценным и легкоусвояемым. В течение недели ребенку можно

готовить четыре-пять дней блюда из мяса и два-три дня - из рыбы. Если мясо и рыбы даются в один день, их порции уменьшают. Лучше использовать нежирные сорта морских и речных рыб (судак, треска, хек, морской окунь и др.).

Многие родители задают вопрос о пользе красной и черной икры. Несомненно, этот продукт обладает высокой питательной ценностью. Все виды икры богаты белком, жиром и жирорастворимыми витаминами А и Д. Однако икру давать детям следует понемногу и нечасто, так как она содержит много соли.

### Яйца

Большое значение в питании детей имеют яйца, так как они содержат много высокоусвояемых питательных веществ: белки усваиваются на 96-97 %, жиры - на 95 %. Желток яйца содержит комплекс жирорастворимых витаминов А, Д, Е, [фосфолипиды](#) и различные минеральные вещества и микроэлементы. Однако, несмотря на полезность яиц, в пище ребенка злоупотреблять ими нельзя, так как они способны вызывать аллергические реакции. Яйца используют только в круто сваренном виде или в виде различных блюд (омлет с молоком или свежими овощами, салаты с яйцом, сырники и т. д.), но не в сыром виде.

### Жировые продукты

Для детей от года в качестве источников жиров используют сливочное и растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.). Растительное является богатым источником витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот, а сливочное - витамина А. Масла лучше использовать в натуральном виде: сливочное в бутербродах и готовых овощных пюре или разваренных кашах, а растительное для заправки салатов, винегретов, и тех же готовых каш или пюре. Детям 1-1,5 лет необходимо до 12-15 г сливочного и 3-5 г растительного масла в день, а 1,5-3 лет соответственно до 17 г и до 6 г в день.

### Хлеб и крупы

Крупы, хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка 1-3 лет, обеспечивая организм углеводами и белками. В возрасте 1-1,5 лет из круп наиболее важны овсяная и гречневая, но вполне допустимы и другие - ячневая, перловая, пшеничная и т.д. В питании детей трехлетнего возраста используются рис, гречка, овсяная и манная крупы. Каши можно готовить с молоком и без молока, с добавкой овощей или фруктов. Например, очень полезна и вкусна овсяная каша с яблоком, с изюмом или бананом, рисовая каша с тыквой или морковью, гречневая каша с яблоком. Всего круп ребенку требуется 15-20 граммов в сутки.

При выборе хлебобулочных изделий приоритет лучше отдавать изделиям из муки грубого помола, которая богата витаминами группы В и пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника. Детям 1-1,5 лет необходимо 30-40 г хлебобулочных изделий в день, 1,5-3 лет - 50-100 г в день.

### Овощи и фрукты

Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью [детского питания](#). Они являются незаменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), легкоусвояемых углеводов - глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон, некоторых минералов и микроэлементов.

В суточном рационе малыша 1-3 лет должно быть достаточно свежих овощей (1-1,5 лет - до 200-250 г, 1,5-3 года - до 350 г), а также фруктов и ягод - (1-1,5 лет - до 100 г., 1,5-3 года - до 130-200 граммов). Они полезны как в необработанном виде, обеспечивая хорошую тренировку жевательного аппарата и желудочно-кишечного тракта, так и в виде свежееотжатых соков, богатых витамином С. В день ребенку 1-1,5 лет необходимо около 80-100 мл, а 1,5-3 лет - 100-150 мл соков.

Из овощей наиболее часто используются картофель, морковь, капуста, репа, свекла, кабачки, тыква и томаты. Довольно актуальны (при отсутствии специфических противопоказаний) огородная и дикорастущая зелень - укроп и салат, шпинат и петрушка, шавель, зеленые лук и чеснок, черемша, крапива. Из фруктов детям полезны яблоки, груши, сливы, бананы, цитрусовые, тропические фрукты. Из ягод рекомендуются малина и черная смородина, черноплодная рябина, крыжовник и облепиха, а также черника, брусника, клюква. Постепенно и осторожно вводя в рацион малыша незнакомые ему фрукты, ягоды и овощи, будьте внимательны - в случаях появления у ребенка кожной или другой аллергической реакции, исключите продукт из диеты ребенка.

В питании детей полезно использовать все сезонные фрукты, ягоды, овощи и зелень в натуральном виде, а также в виде соков и пюре, в зимнее время можно давать наряду с натуральными плодами консервированные соки и пюре, компоты и другие заготовки.

### Сладости

Рацион ребенка в возрасте 1-3 лет обязательно должен включать сахар, обеспечивающий оперативное поступление веществ, энергетически особенно ценных для растущего организма. Суточная норма сахаров составляет около 35-40 г для детей 1-1,5 лет и 40-50 г для малышек 1,5-3 лет.

Источником сахара могут быть сухофрукты, кондитерские изделия. Из последних рекомендуются печенье, вафли, пастила, мармелад, фруктовая карамель, варенье, джем, повидло и мед, если ребенок переносит его. Шоколад и шоколадные конфеты повышают возбудимость нервной системы, могут вызывать аллергию, поэтому давать часто их детям не следует.

### Вода

У детей, в связи с их высокой подвижностью, потери воды весьма ощутимы, поэтому их нельзя ограничивать в питье. Но компенсировать недостаток жидкости сладкими компотами, соками, напитками не следует, так как это приводит к угнетению аппетита. Давать ли пить во время приема пищи или не давать - зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Если ребенок испытывает трудности с проглатыванием и из-за этого ест медленно и с неохотой, то, конечно, лучше запивать пищу ее водой.

В интервалах между приемами пищи вода всегда должна быть доступна для детей. Обычно дают свежеекипяченную воду, остуженную до комнатной температуры, столовую минеральную воду без газа или слабо заваренный чай. Можно также рекомендовать травяные чаи, например, из фенхеля или ромашки, которые способствуют улучшению деятельности кишечника и обладают успокоительным действием.