

Особенности питания детей-дошкольников в весенний период (рекомендации родителям)



Для того, чтобы обеспечить высокую скорость роста, физического и психического развития детей-дошкольников в сочетании со значительной нервно-психической нагрузкой, обусловленной интенсивным процессом обучения, который начинается уже с 3-4 летнего

возраста, крайне важно, чтобы питание было адекватным этим потребностям.

Весенний период предъявляет особые требования к состоянию иммунитета детей и их стрессоустойчивости. Зачастую организм встречается весной истощенным после зимних простуд, сказывается также дефицит ультрафиолетового облучения, недостаток пребывания на свежем воздухе (в связи с укороченным световым днем, с негативным воздействием отрицательных температур на организм). Особенно важны в этих условиях для растущего организма витамины, микроэлементы и животные белки пищи. Питание в ДДУ построено таким образом, что позволяет удовлетворить потребность детей в самых необходимых компонентах. Проводится в обязательном порядке и С-витаминизация. Однако время пребывания ребенка в детском дошкольном учреждении (10,5 часов) не позволяет обеспечить в полном объеме физиологическую потребность во всех пищевых компонентах. Определенное количество продуктов должно приходиться на вечерний прием пищи дома (ужин, который должен удовлетворять 25% суточной потребности в калорийности).

А домашний ужин далеко не всегда содержит тот продуктовый набор, который дополнил бы детсадовское питание и позволил удовлетворить эту потребность. Очень часто бывает так, что дома ребенок получает те же продукты, что и в саду, или получает на ужин так называемую нездоровую пищу (чипсы, избыток сладостей, мучное, колбасные изделия, пиццы, острые соусы, сладкие газированные напитки и прочее). Разумеется, такой рацион детей нельзя назвать сбалансированным и физиологически полноценным, и часть пищевых компонентов окажутся в дефиците. Особенно сложная ситуация складывается с витаминами (кроме витамина С), микроэлементами и белками животного происхождения.

Для того, чтобы питание детей было полноценным и адаптированным к нуждам каждого ребенка, родителям детей, посещающих детские дошкольные учреждения, можно порекомендовать следующее:



Ежедневно каждый ребенок должен получать 200-400 мл сока (фруктового или фруктово-овощного, с учетом предрасположенности к аллергии и индивидуальной непереносимости), не менее 300г свежих овощей и фруктов (желательно разнообразных). Их можно давать детям как в натуральном виде, так и в виде овощных и фруктовых салатов, зелень можно добавлять практически в любое первое или второе блюдо, а фрукты и ягоды – в десерты.

На ужин желателен стакан молока или кисломолочных продуктов, творожное блюдо из полужирного творога из расчета не менее 40-50 г 2-3 раза в неделю.

Рекомендуется разнообразить домашний рацион рыбными блюдами: не менее 50-70г 2-3 раза в неделю. Также следует предлагать детям и морепродукты (морская капуста и др.) хотя бы 1-2 раза в неделю.

В выходные дни желательно готовить ребенку мясные блюда 1-2 раза в день, при этом предпочтительны следующие виды термообработки: варение, тушение, парение. В домашнем режиме дня обязательно следует учитывать и режим питания. Промежутки между приемами пищи должны быть не менее 3,5-4 часов.

В связи с профилактикой кариеса, рекомендуется выдавать сладости детям в конце основного приема пищи с последующим полосканием полости рта или чисткой зубов, а не как самостоятельное блюдо.

Соль в пищу следует использовать только фторированную и йодированную с соблюдением инструкции по ее применению.

Правильное питание предохраняет организм человека от ряда заболеваний, повышает сопротивляемость к некоторым болезнетворным факторам, предупреждает чрезмерное увеличение массы тела, то есть позволяет сохранять и преумножать здоровье! Нарушение питания может стать причиной быстрой утомляемости, частых простудных заболеваний и других болезней!

Еда является здоровой и полезной при соблюдении основных требований:
- она должна быть разнообразной и достаточно калорийной;



- содержащиеся в ней белки, жиры и углеводы должны находиться в правильных соотношениях;

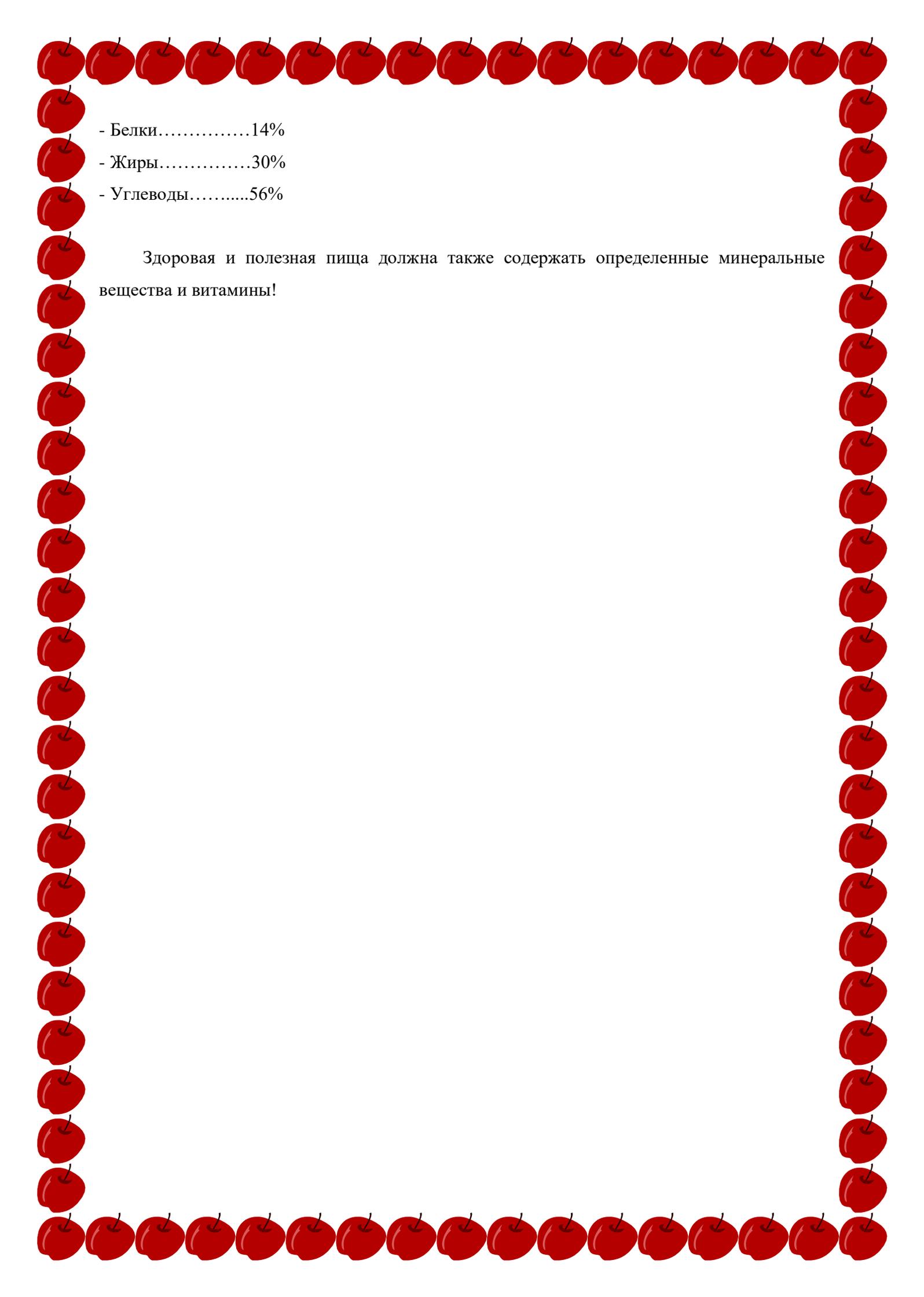
- еда должна содержать достаточное количество витаминов.

Основные вещества (белки, жиры, углеводы), входящие в состав еды, дают организму определённую энергию. Однако и пища, обладающая достаточной энергетической ценностью, может иметь существенные недостатки. Входящие в её состав основные вещества могут находиться в неправильном соотношении, некоторые важные компоненты могут отсутствовать, может недоставать какого-либо витамина и т. п. Если при оценке еды мы исходим только из количества энергии, которую она может дать организму человека, то поступаем неверно, так как оцениваем её только с количественной стороны.

Еду необходимо оценивать также и с точки зрения её качества: содержания в ней основных питательных веществ, отдельных витаминов, минеральных веществ и т. п. Из трёх основных питательных веществ наиболее ценными являются белки. Они необходимы для построения мышц, обновления клеток, выработки гормонов и т. д. Ни одно из основных веществ нельзя заменить другим веществом. Если взрослый не получает с пищей достаточное количество белков, его физическая и умственная работоспособность снижается, увеличивается потребность во сне, ускоряется старение. Самые богатые источники белков - это мясо и мясные продукты, молоко и молочные продукты, яйца. К основным питательным веществам относятся также жиры. В организме они превращаются в энергию. Жиры бывают животные и растительные. К растительным жирам относятся растительное масло и твердые пищевые жиры, а к животным - сливочное масло, сало и др. Если человек с пищей получает много жиров, они откладываются в виде запасов, образуя толстый слой подкожного жира, а иногда они скапливаются вокруг внутренних органов. Жиры перевариваются в желудке более продолжительное время, чем белки и сахар. Особенно плохо перевариваются жиры, подвергшиеся при приготовлении еды воздействию очень высоких температур, так как в них образуются вещества, вредные для здоровья человека.

Углеводы (сахар) также являются основным питательным веществом. К ним относится свекловичный сахар, виноградный сахар, крахмал и т. д. Избыточное количество сахара приводит к полноте. Основные источники углеводов (сахара) - это конфеты, печенье, сиропы, мармелад, фруктовые воды и т. д.

Основные питательные вещества (белки, жиры и углеводы) должны находиться в еде в определенных соотношениях. В большинстве случаев приводят следующее оптимальное процентное соотношение:



- Белки.....14%

- Жиры.....30%

- Углеводы.....56%

Здоровая и полезная пища должна также содержать определенные минеральные вещества и витамины!