



Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики
им. В.Р. Бояновой



ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Пища – единственный источник, с которым ребенок получает необходимый пластический материал и энергию. А ведь детский организм отличается от взрослого именно тем, что в нем бурно протекают процессы роста и развития.

*Советы дает **Зинаида Леонова**, врач высшей категории,
Отличник здравоохранения России*

Улан-Удэ
2014

Основной принцип питания детей дошкольного возраста заключается в **максимальном разнообразии пищевого рациона**. Только при включении в меню всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, овощей и фруктов, круп и др. вы сумеете обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще не достаточное для рационального питания дошколят. **Нужно, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными, привлекали внимание ребенка**. Очень важно соблюдать **строгий режим питания**, который должен предусматривать **не менее 4 приемов пищи**: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи больше 4 часов, ребенок быстрее устает, у него снижается память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Калорийность суточного рациона должна составлять 1500-1800 ккал.



Молоко – содержит высококачественные и легкоусвояемые белки и жиры, а главное – является важнейшим источником кальция, необходимого для роста и формирования костей и зубов, нормального функционирования нервной и мышечной систем. Благодаря оптимальному соотношению в молоке кальция и фосфора, а также присутствию молочного сахара – лактозы всасывание кальция происходит очень эффективно. Поэтому **молоко должно быть постоянным компонентом рациона малышей**. Оно может использоваться как самостоятельное блюдо – на завтрак, ужин или полдник, может добавляться к чаю, кофе, какао, использоваться для приготовления молочных супов, каш, котлет, картофельного и овощных пюре, омлетов и др. блюд.

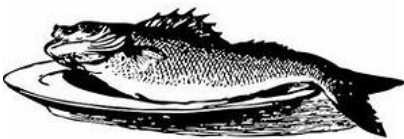
Ребенок дошкольного возраста должен получать **ежедневно в среднем около 2-х стаканов молока**, кроме того, рекомендуется ежедневный прием **1 стакана кисломолочных продуктов – кефира, ряженки, простокваши и т.п. на ночь**. Именно эти количества молока и молочных продуктов гарантируют снабжение ребенка необходимым количеством молочного белка, жира и кальция.



Мясо – является для человека одним из основных источников полноценного белка, витаминов, железа. Переваривание мяса требует, однако, значительного напряжения со стороны пищеварительных органов, поэтому блюда из него включайте в меню в 1-й половине дня.

В дошкольном возрасте мясо можно давать **5-6 раз в неделю по 60-80 г в день** не только в виде котлет и биточков, но и в отварном виде, куском, а также в виде гуляша, бефстроганов. Предпочтительнее нежирная говядина или телятина, курица, индейка, но иногда можно использовать нежирную свинину и баранину, значительно менее полезны разные виды колбас (как вареных, так и копченых). Сосиски допустимы не чаще 1-2 раз в неделю.

Субпродукты (почки, сердце, печень и др.) служат источником не только полноценного белка, но и железа, витаминов и др., и поэтому также должны использоваться в питании дошкольников.



Рыба – богата ценным белком, который не только не уступает мясу, но и лучше усваивается, служит строительным материалом для растущего организма. **Содержит жирные кислоты**

Омега-3, необходимые для работы мозга, сердца и сосудов, а также комплекс микроэлементов и витаминов.

Среди рекомендуемых видов рыбы – треска, хек, минтай, навага, лосось, судак и др. Рыбные деликатесы (икра, соленая рыба, консервы) лучше включать в рационы дошкольников лишь изредка и в небольших количествах, поскольку они содержат много соли и оказывают раздражающее действие на незрелую слизистую желудка и кишечника детей.

Рыба может использоваться в виде самых разнообразных блюд – котлет, тефтелей, фрикаделек, и т.д. При этом более щадящим способом приготовления является отваривание, тушение или запекание (обжаривание может вызвать изжогу, боли в животе). **Общее количество рыбы в суточном рационе детей 3-6 лет должно быть около 50 г.**

Овощи, фрукты, ягоды



Различные овощи, фрукты и ягоды должны ежедневно входить в рацион питания малышей. Они служат для детей источником ряда ценных пищевых веществ: витаминов С, Р, фолиевой кислоты, бета каротина, солей калия и железа, легкоусвояемых сахаров – глюкозы, фруктозы, сахарозы, используемых организмом в качестве «топлива», а также содержат

пищевые волокна, которые стимулируют двигательную функцию кишечника и предотвращают запоры. Особенно богаты волокнами свекла, морковь, яблоки, крыжовник, чернослив и другие сухофрукты.

Дети должны ежедневно получать не менее **200-250 г овощей и 100-150 г фруктов и ягод**. Очень важно при этом давать детям плоды и овощи в сыром виде (салаты), а плоды и ягоды в натуральном виде, на десерт. По мнению профессора Л.А.

Не забывайте, что овощи и фрукты могут стать источниками кишечных и иных инфекций, если они плохо обработаны. Поэтому необходимо тщательно очищать их от остатков земли, а затем многократно промывать водой и обдавать кипятком.

Решетник (Иркутск), каждое блюдо для ребенка должно состоять из 5 цветов (морковь, свекла, зеленый горошек, картофель, капуста и/или др. сочетания). Из овощей и фруктов можно готовить огромное количество вкусных и очень полезных детям блюд: овощные пюре, рагу, запеканки, котлеты, фруктовые супы, компоты, кисели, муссы. Очень полезны и вкусны натуральные фруктово-ягодные соки (не менее 100 г в день).

Творог

Творог принадлежит к числу важнейших молочных продуктов. Он является хорошим источником полноценного молочного белка, кальция, витаминов. Его можно использовать в натуральном виде, а также в виде разнообразных блюд.

Промышленность выпускает несколько видов творога – жирный (содержит 18% жира), полу-



жирный (9% жира) и обезжиренный (0,5%), а также диетический творог, сырковую массу, творожные сырки. Все эти виды творога можно использовать в питании дошколят. Не следует, однако, забывать, что **творог является скоропортящимся продуктом, срок его хранения в холодильнике 36 часов.**



Хлеб и крупы

Хлеб необходим детям так же, как и взрослым. Он содержит почти все пищевые вещества, необходимые человеку: белки, жиры, углеводы, некоторые витамины, минеральные соли (магний, фосфор и др.). Правда, белки хлеба

уступают по своей биологической ценности белкам мяса, молока, яиц.

Хлеб является в нашей стране традиционным и любимым продуктом питания. Однако, несмотря на то, что хлеб быстро создает чувство сытости, этим пользоваться не следует, т. к. помимо хлеба дети нуждаются во многих других продуктах. Кроме того, большое количество хлеба отягощает работу желудочно-кишечного тракта. Поэтому не следует допускать избытка хлеба в питании и тем более ситуации, когда ребенок целый день бегаёт с куском хлеба, периодически откусывая от него кусочек.

Не забывайте включать в питание дошкольников крупы, особенно гречневую и овсяную, макароны, обеспечивающие детей крахмалом, растительными волокнами, витаминами, магнием и др.



Яйца

Яйца (куриные) – очень полезный продукт, содержащий многие пищевые вещества: белки, жиры, витамины, железо и другие минеральные соли.

Из яиц можно приготовить яичницу, омлет, а также много разных блюд, в сочетании с творогом, крупами, овощами, сыром, молоком (суфле, запеканки, муссы).

Яйца используют в питании детей уже с 1-го года жизни в виде желтка, а затем и цельного яйца. Однако, учитывая значительную распространенность в последнее время тяжелой кишечной инфекции – сальмонеллеза, причиной которой часто служат сырые куриные яйца, их можно давать детям только после интенсивной тепловой обработки (варки или запекания).

Яйца могут также вызывать у некоторых детей аллергическую реакцию (кожную сыпь, нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта). Поэтому их нужно использовать с осторожностью детям, склонным к таким реакциям. **Не следует увлекаться яйцами и давать детям больше 1 яйца в день (или 1-2 яйца через день).**

Разные сладости

Не будем консерваторами – дети должны есть сладости, а в более старшем возрасте – орехи. Нельзя только допускать излишеств, что может вызвать аллергические и нервные заболевания.



Детям до 5 лет не следует давать шоколад и шоколадные конфеты. Предпочтительнее зефир, пастила, мармелад, сухие сорта печенья (20 г. в день).

Следует учитывать, что такие продукты, как молоко, мясо, масло, хлеб, сахар, овощи, фрукты должны включаться в меню ежедневно примерно в количествах, соответствующих рекомендуемому набору продуктов. В то же время ряд продуктов (рыба, яйца, сыр, сметана, творог) могут входить в рацион ребенка не каждый день, но в течение недели они должны быть получены.

Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольников: копченые колбасы, консервы, жирные сорта

Нехватка любых пищевых веществ в дошкольном возрасте может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. Об этом следует помнить.

мяса, некоторые специи – перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок.

С детства прививайте ребенку правила этикета.

Следите, чтобы он сидел прямо, не опирался во время еды локтями на стол. Ложку держал большим, указательным и средним пальцами, подносил ее ко рту боковым краем, а не суженной частью. Ребенок должен знать, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель – как лопаточку.

Избегайте ссор и неприятных разговоров за столом – это ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу с вашего разрешения. Поблагодарить вас, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

ПОМНИТЕ! Впереди Вашего ребенка ожидает школа, а затем подростковый возраст. Вам необходимо сохранить и укрепить фундамент здоровья, на котором в будущем сможет устоять, преодолев физические и психологические стрессы, его организм.