

Основы рационального питания

Рационально построенное питание детей дошкольного возраста обеспечивает их правильное физическое развитие. Пища должна покрывать потребность ребенка во всех основных ингредиентах, энергетическая ценность ее должна соответствовать возрасту ребенка. Дети этого возраста отличаются большой подвижностью, интенсивным ростом, обмен веществ у них более высокий, потребность в пластических элементах большая.

Возраст	Энергетическая ценность ккал/сутки	Белки г/сутки	Жиры г/сутки	Углеводы г/сутки
1-3 года	1300-1500	46-56	44-53	175-210
4-6 лет	1500-1900	49-71	50-63	203-266

Для детей дошкольного возраста также имеет значение правильный режим питания:

- обеспечение приемов пищи через каждые 3,5-4 часа, строго в определенное время;
- организацию 4-х разового питания при пребывании детей в дошкольном учреждении 12 часов, 3-х разового- пребывание детей 10,5 часов

При составлении меню соблюдают правильное количественное и качественное распределение продуктов на приемы пищи в течение дня. Утренний завтрак должен содержать 25% суточной энергетической ценности. Рекомендуется включать в завтрак сыр, колбасу, салат, горячее блюдо — мясное или рыбное с овощным или крупяным гарниром. Вместо мясных и рыбных продуктов можно дать творожные или яичные блюда, каши, кофе с молоком или чай, хлеб с маслом.

Обед должен содержать 35% суточной энергетической ценности, до принятия первого блюда дают салат или винегрет, сельдь, первое блюдо — суп мясной, рыбный. На второе ребенок получает мясо или рыбу с гарниром (овощным или крупяным), хлеб ржаной.

Полдник (15% суточной энергетической ценности) обычно составляют кефир, молоко или простокваша и булочка.

Ужин (25 % суточной энергетической ценности) включает салаты, крупяные, творожные или яичные блюда, чай, молоко, хлеб с маслом. В зависимости от возраста количество пищи в меню должно быть различным. Составляя суточный рацион ребенка, удобнее начинать с обеда, в состав которого обычно входит максимальное количество мяса или рыбы, а также значительная часть масла и овощей. Оставшиеся продукты распределяют между завтраком, полдником и ужином. При этом необходимо следить за достаточным разнообразием питания, не допуская повторения одного и того же блюда в течение не только одного, но и ближайших дней. Важно как можно больше включать в питание детей овощных блюд, а также свежих овощей и фруктов.

Желательно, чтобы в течение дня дети получали два овощных блюда и только одно крупяное или из макаронных изделий.

Для этого целесообразно готовить комбинированные гарниры из набора различных овощей; в состав обеда, а при возможности завтрака и ужина, включать салаты из сырых овощей и овощей с фруктами; в качестве третьих блюд давать свежие фрукты, свежие или консервированные соки, фруктовые пюре для детского питания. Овощи должны использоваться разнообразные, особенно полезны тыква, кабачки, фасоль. Необходимо ежедневно давать детям богатую микроэлементами свежую зелень (шпинат, укроп, петрушка и др.), а также зеленый и репчатый лук, чеснок, особенно в период сезонных подъемов заболеваемости острыми респираторными инфекциями. Из репчатого лука можно готовить салат «Здоровье», измельченный чеснок использовать как добавку к первому блюду, салату. Квашеные овощи допускается использовать для детей после 2-х лет (квашеную капусту - только в дошкольных группах).

Салаты дети должны получать с 1 года, вначале в протертом виде, в 2-3 года - мелко нарезанные, после 3-х лет - кусочками.

Детям любого возраста полезны кисломолочные продукты, оказывающие благоприятное действие на процессы пищеварения и состав микрофлоры кишечника. Поэтому в ежедневный рацион ребенка на полдник или ужин необходимо включать кефир, йогурт, биолакт, ряженку, ацидофилин и другие аналогичные продукты. Сыр рекомендуется нежирных сортов (не более 55 % жирности), длительного созревания - типа голландский, эстонский и др. Мясо является необходимым продуктом детского питания из-за большого набора полноценных белков, минеральных солей. Не совсем благоприятное соотношение между кальцием и фосфором в мясе в некоторой степени компенсируется введением в рацион с мясными блюдами достаточного количества овощей.

Овощи повышают усвояемость мясных изделий до 96 %, в то время как с крупяными гарнирами мясо усваивается лишь на 80 %. В питании детей должны использоваться разнообразные крупы. Предпочтение следует отдавать гречневой и овсяной, особенно ценным по белковому и минеральному составу. Этим же отличаются и бобовые культуры. Следует учитывать, что крупяные блюда хорошо усваиваются с молоком и творогом. Сахар и сладости являются источником легкоусвояемых углеводов. За счет мармелада, зефира, пастилы, джема, повидла ребенок может получать до 15 % общего количества углеводов.