

## Питание детей 3-7 лет

Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое соответствует энергетическим, пластическим, биохимическим потребностям организма. Такой тип питания обеспечивает постоянство внутренней среды организма, поддерживает функциональную активность органов и систем, а также сопротивляемость их к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Пищевой рацион – это необходимый качественный и количественный состав потребляемых пищевых продуктов, которые обеспечивают нормальную жизнедеятельность организма.

Распространенное мнение о том, что рациональное питание необходимо лишь детям первых двух лет жизни – ошибочно. В любом возрасте ребенка нужно кормить правильно. От этого зависит, как будет в дальнейшем развиваться его растущий организм. В возрасте до 7 лет ребенок чрезвычайно много двигается, тратит массу энергии, единственным источником которой является еда. Лучшее отношение детей-дошкольников к еде отразила реклама витаминов одной зарубежной фирмы: «Дети не знают, что им полезно, но знают, что им нравится». Однако всем понятно, что если слепо следовать пожеланиям и пищевым предпочтениям детей, то вряд ли их удастся обеспечить полноценным и правильно сбалансированным питанием. Необходимо придерживаться такого меню сбалансированного питания, которое подходит по возрасту, состоянию здоровья и энергетическим потребностям ребенка. То есть сбалансированное питание основывается на равновесии между поступающей с пищей энергией и энергией расходуемой ребенком во время жизнедеятельности.

К основным принципам сбалансированного питания относится определение совместимости блюд, разнообразие пищи, с учетом того, что бы она включала белков, жиров и углеводов в соотношении 1:1:4. Золотое правило для всех – избегать избытка жирного, мучного, жаренного. Стараться всегда включать в меню сбалансированного питания пищу богатую белками, клетчаткой, сложными углеводами, а также свежие фрукты и овощи.

Это правило лежит в основе построения пресловутой пирамиды питания.

Пирамида питания состоит из пяти секций, в которых представлены различные группы продуктов. Ее задача состоит в том, чтобы наглядно продемонстрировать, насколько разнообразным должно и может быть сбалансированное питание и насколько широк выбор вариантов. Используя принципы, заложенные в «пирамиде питания», можно максимально разнообразить рацион, при этом существенно повысив количество необходимых питательных веществ и снизив количество поступающих в организм калорий, а также контролировать потребление жиров, особенно насыщенных.



В основании пирамиды располагаются продукты первого уровня – хлеб (с отрубями или зерновой), макаронные изделия, каши и рис. Эта приготовленная из зерновых пища, богатая углеводами, витаминами, минералами и растительными волокнами, составляет основу питания. Из этих продуктов нужно готовить большинство блюд на каждый день.

Второй уровень пирамиды представлен фруктами и овощами. Эта чисто растительная пища богата не только витаминами и минералами, но и клетчаткой (растительными волокнами).

Третий уровень пирамиды - мясо и молочные продукты, являются продуктами животного происхождения. Эта группа, помимо мяса и молока, включает в себя мясо птицы, рыбу, бобовые, яйца и орехи. Все они богаты белками, витаминами, железом, цинком, кальцием и другими необходимыми питательными веществами. Но так как продукты животного происхождения жирнее, чем растительные, то их употребление должно быть ограничено 2-3 порциями в день.

Верхний уровень пирамиды – представляют жиры, растительные масла, соль, соусы и различные сладости, напитки, десерты. Потребление этих продуктов нужно привести к минимуму.

В питании дошкольников белки, минеральные вещества и вода необходимы в качестве строительного материала клеток и тканей, для поддержания внутренней среды организма, жиры и углеводы – необходимы в качестве источника энергии для обеспечения процессов, происходящих в организме, витамины и микроэлементы – для сбалансированного обмена веществ в организме.

В какое время дня лучше всего предложить ребенку дошкольного возраста позавтракать, пообедать или поужинать? На первый взгляд не имеет особого значения (ведь сами мы, взрослые, едим, когда проголодаемся), но такая позиция не верна. Фиксированный режим питания нужен для выработки у ребенка условного рефлекса на прием пищи в конкретное время дня, что необходимо для лучшей выработки пищеварительных соков и полноценного усвоения пищи.

Поэтому в возрасте 3-7 лет ребенку важно обеспечить сравнительно строгое соблюдение режима питания. При этом есть желательно не менее 4 раз в день. Лучше распределить суточный объем пищи так, чтобы на завтрак и ужин пришлось примерно по 25%, на обед – 34-40%, а на полдник – 10-15% всего объема.

Когда пища дается детям в другое время, все равно необходимо следить, по крайней мере, за соблюдением правильных временных промежутков между приемами пищи (интервалов примерно по 3-4 часа, которые обеспечивают полноценное переваривание пищи в желудке). Это не значит, что в промежутках детям нельзя получать абсолютно ничего съестного. Они вполне могут пить воду и не слишком сладкий чай, нейтральные и\или слегка подкисленные соки, а также фрукты или ягоды. Конфеты и мучное здесь не желательны. Помните, что неупорядоченное питание ребенка нередко сопровождается расстройствами аппетита и пищеварения.

Особенности готовки и кулинарной обработки блюд сводятся к тому, что следует избегать таких острых и сильных вкусовых приправ, и добавок, какими являются ставшими популярными кетчупы, соевый соус, хрен, жгучий перец, горчица и аджика, а также майонез и многочисленные разновидности соусов для салатов.

Луком и чесноком, а также петрушкой и укропом можно пользоваться в умеренном количестве. Для улучшения и разнообразия вкуса блюд, хорошо использовать свежие фрукты, ягоды, овощи, добавить клюквенный соус или лимонный сок.

Детям нужны мягкие части мяса и птицы без сухожилий, рыба без костей, а колбаса без твердых оболочек и кусочков. Жирных сортов мяса надо избегать до старшего школьного возраста.

Хотя детям в этом возрасте можно периодически готовить жаренные блюда, предпочтение отдается варке, тушению, запеканию в духовке. Можно пользоваться микроволновыми печами, хотя они не идеальны для приготовления питания дошкольникам.

Особая роль в питании принадлежит хлебу. Это важнейший источник энергии и пищевых веществ: углеводов, растительного белка, витаминов группы В, пищевых волокон, необходимых для растущего детского организма. Поскольку хлеб продукт массового потребления, входит в ежедневное меню всех категорий населения, его удобно использовать для обогащения рациона питания взрослых и детей незаменимыми микронутриентами (витаминами группы В, железом, йодом и др.). вместе с тем следует помнить, что потребление хлеба из муки высшего сорта приводит к дисбалансу рациона питания, дефициту витаминов и переизбытку углеводов. Кроме того, в хлебе содержится поваренная соль, поэтому его можно назвать одним из самых значимых источников поступления в организм натрия, который в свою очередь, служит фактором риска возникновения болезней органов кровообращения (артериальной гипертензии).

Правильно организованное питание, полноценное и сбалансированное по содержанию основных пищевых веществ, обеспечивает нормальный рост и развитие детского организма, оказывает существенное влияние на резистентность и иммунитет ребенка по отношению к различным заболеваниям, способствует его оптимальному нервно-психическому развитию.

В МАДОУ детский сад «Теремок» работа по организации питания ведется на основании СанПиН 2.4.1.3049-13 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», с использованием утвержденного 10-ти дневного меню, разработанного специалистами отдела питания Управления Образования, с учетом возрастных физиологических потребностей детей в основных пищевых веществах. Ответственность за организацию и качество питания в МАДОУ детский сад «Теремок» несет заведующая Коженкова Г.И., она координирует и контролирует работу по организации питания в которой:

- медсестра ведет контроль над работой пищеблока и выполнением рекомендуемых норм питания;
- повара несут ответственность за качество обработки продуктов и приготовление готовых блюд, а также за санитарное состояние пищеблока;
- кладовщик отвечает за качество, поступаемых в сад, продуктов, их правильное хранение и соблюдение сроков реализации;
- за правильную организацию питания детей в группах отвечают воспитатели, а младшие воспитатели несут ответственность за санитарное состояние групп.

В нашем ДОУ осуществляется большая организационно-методическая работа, которая позволяет выделить основные этапы в организации питания:

- оценку состояния здоровья детей, определение приоритетных задач по его сохранению и укреплению,
- использование утвержденного 10-ти дневного меню,
- анализ выполнения натуральных норм потребления каждым ребенком за 10 дней и внесение изменений по необходимости,
- проведение мероприятий по контролю организации питания в ДОУ,
- проведение мероприятий по контролю санитарного состояния пищеблока, выполнению требований к обработке продуктов питания и приготовления блюд,

- проведение мероприятий по контролю над соблюдением сроков годности и условий хранения продуктов,
- разъяснительная работа.

К сожалению, сегодня приходится констатировать недостаточный уровень гигиенической грамотности родителей, которые не уделяют должного внимания организации питания детей в семье. В то же время возрастает роль организации детского питания в ДОУ, выполняющего помимо основной функции обеспечения каждого ребенка жизненно необходимыми пищевыми веществами, в том числе незаменимыми, такими как витамины и минеральные вещества, воспитательную функцию, так как позволяет сформировать у детей оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового питания.

Подготовил:  
Медсестра Бышко Н.Н.