

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Потребность растущего организма в пище очень велика. А несовершенство системы пищеварения и вдвое повышенный обмен веществ являются основными причинами трудностей в организации рационального питания детей.

Одним из наиболее существенных факторов, обеспечивающих рост, развитие и укрепление здоровья ребенка, является полноценное питание.

Это такое питание, которое обеспечивает организм достаточным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и полностью покрывает его энерготраты. Питание детей должно обеспечиваться за счет продуктов, хорошо усваиваемых организмом, то есть соответствовать возрастным возможностям, в частности уровню развития пищеварительного аппарата. Очень важно исключить однообразие в еде. Ни один продукт не содержит комплекса всех необходимых человеку питательных веществ.

Дефицит белка в питании ребенка приводит к снижению сопротивляемости инфекциям.

Итак, пища ребенка должна быть смешанной: мясо-молочно-растительной, с достаточным количеством витаминов. Детям необходимы мягкие части мяса и птицы без сухожилий, рыба и колбаса без оболочек и твердых кусочков. Нежелательны также сильно соленые или приправленные острыми специями блюда.

Это значит, детям противопоказаны такие продукты, как стейки, гамбургеры, шашлык, чебуреки, пицца, хот-доги и т.п. В рационе должны присутствовать молоко, яйца, сваренные всмятку или вкрутую, супы (мясные, молочные, овощные), творожные сырки, запеканки, масло (сливочное и растительное), все сорта хлеба и хлебные изделия, картофель в виде пюре или сильно разваренный, овощи, фрукты и ягоды. Пить, особенно летом, лучше кипяченую воду. Другим важным условием рационального питания является соблюдение режима приема пищи. Он включает количество приемов пищи, интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня.

Точный и целесообразный режим создает наиболее благоприятные условия для усвоения пищи. При беспорядочной, несвоевременной еде снижается выделение пищеварительных соков, утрачивается аппетит. Поэтому не советуем разрешать в промежутках детям «кусочничать». Даже сладости, фрукты, соки следует давать только во время или сразу после еды.

Рационально организованное кормление ребенка способствует нормальному становлению его аппетита, развитию вкусовых ощущений, активной заинтересованности в еде. Большое значение имеют приятные вкусовые качества, температура и привлекательный вид пищи. Не следует кормить детей слишком быстро, но и не надо растягивать еду более чем на полчаса.

Вот еще несколько полезных советов:

- дети не должны сидеть за столом в ожидании еды — это быстро вызывает утомление;
 - следует избегать отрицательных эмоций во время кормления ребенка, обстановка должна быть спокойной и доброжелательной;
 - недопустимо наказывать ребенка непосредственно перед едой;
 - ни в коем случае не прибегайте к насильственному кормлению, не ругайте ребенка, если он отказывается есть;
 - не стремитесь во что бы то ни стало накормить ребенка, отвлекая его внимание от еды уговорами, сказками, музыкой, игрушками. Эти меры не помогают, а лишь усугубляют негативное отношение к еде, так как интерес ребенка во время еды к чему-либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что только снижает аппетит.
- Иногда дети отказываются от некоторых блюд. Приучать малышей к новому блюду следует очень небольшими порциями.

Для возбуждения аппетита рекомендуется разнообразить рацион. В этом поможет порция несладкого сока (лимонного, яблочного, гранатового и др.) или бульона перед едой. С

учетом возраста ребенка можно давать салаты из свежих овощей, винегреты с квашеной капустой и солеными огурцами, небольшой кусочек вымоченной сельди.

Важно с детства прививать детям полезные навыки. Перед едой мыть руки с мылом, уметь пользоваться столовым прибором и салфеткой. За столом ребенок не должен отвлекаться, разговаривать, смеяться, размахивать руками и болтать ногами. Приучите его есть аккуратно, не торопясь, но и не затягивая время пребывания за столом.

Есть нужно только за столом. Во время еды дети должны тщательно разжевывать пищу настолько, чтобы она сама, без помощи жидкости, проскальзывала в желудок.

Вода составляет около 65 процентов массы тела человека, участвует почти во всех обменных процессах организма, входит в состав всех органов и тканей, играет большую роль в терморегуляции. Человек может прожить без воды лишь несколько дней. Потребность в жидкости для детей 3-7 лет составляет около 60 мл на 1 кг массы тела в сутки. Вода поступает в организм как в виде питья, так и с пищевыми продуктами. В овощах и фруктах воды содержится до 50 %, в молоке — 87 %, в хлебных продуктах — 47 %.

Некоторые дети привыкают пить во время еды или тотчас после супа. Это неправильно, так как чрезмерное количество жидкости перегружает желудок и создает дополнительную нагрузку на сердце и почки, снижает аппетит. Избыток жидкости способствует выведению из организма минеральных солей и витаминов.

Дети интенсивно растут и обычно не страдают отсутствием аппетита. Тем не менее часто находятся мамы и бабушки, которые буквально закармливают своих детей и внуков. Дело в том, что обмен веществ ребенка сравнительно легко перестраивается. При чрезмерном поступлении в организм продуктов, особенно углеводов — мучных, кондитерских изделий и т.п., их излишки усиленно перерабатываются в жир.

Опасно и чрезмерное увлечение сладостями (конфеты, шоколад, сдобное печенье, пирожные, торты, мороженое).

Из сладостей предпочтительнее в небольшом количестве мармелад, зефир или пастила, помадка, мед, клюква в сахаре, простое печенье типа крекер или галеты. Из напитков — натуральные соки, морсы, кисели и компоты.

Следует, однако, помнить, что даже прекрасно организованное питание в саду не даст хорошего результата, если в семье на питание ребенка не обращается должного внимания.