

СООБЩЕНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

На тему: *«Взрослым о рациональном питании детей»*

Составила:
зам. зав. по ВМР
Макарова С.Ю.

Питание является основой жизнедеятельности любого живого организма. Особенно велико его значение в детском возрасте, когда за счет питания необходимо не только компенсировать энергозатраты, но и обеспечить рост и развитие ребенка.

Вопросы питания как здорового человека, так и пациента с различными заболеваниями рассматривает наука о питании – диетология.

К сожалению, часто приходится сталкиваться когда вопросы и рекомендации по организации правильного питания членами семей просто игнорируются. И этому явлению имеет ряд причин: не знание элементарных основ правильного питания, излишнее потакание ребенку, дефицит времени, а может быть и просто элементарная лень взрослых.

Сегодня мы будем говорить для тех людей, которые недооценивают или не знают о значимости рационального питания для детей дошкольного возраста.

Есть основные принципы правильного питания, которые достаточно хорошо известны и отработаны.

1. Полноценность питания. Он предполагает достаточное содержание в рационе основных пищевых веществ /белков, жиров, углеводов/. В рационе детей должно присутствовать не менее 56 различных пищевых компонентов.
2. Сбалансированность питания. Он подразумевает правильное соотношение всех составляющих рациона. Так, избыток или недостаток тех или иных пищевых веществ, будь то белки, жиры, углеводы, минеральные вещества или витамины могут привести к серьезным последствиям.
3. Физиологическая адекватность. Этот принцип предполагает максимальное соответствие его характера физиологическим возможностям ребенка. Например, фермент способный расщепить грибы в кишечнике ребенка начинает вырабатываться только к пяти годам, поэтому грибы в детском рационе должны отсутствовать.

Теперь поговорим о конкретных веществах составляющих рацион пищи человека.

Во – первых, это белки. **Белки** – это основной пластический материал, обеспечивающий рост и развитие детского организма, формировании его органов и систем. Это те «кирпичики», которые, складываясь, формируют человеческое тело. При недостатке строительного материала у детей развиваются такие заболевания, как гипотрофия (недостаточная масса тела), анемия (снижение уровня гемоглобина), инфекционные заболевания и другие. При белковом дефиците страдают практически все органы и системы. Избыток белка также вреден детскому организму, так как они способствуют возникновению заболеваний аллергического характера.

Белки содержатся в продуктах как животного происхождения: мясо, рыба, молочные продукты и т.д., так и растительного происхождения: крупы, фрукты, овощи и т.д. В питании детей 3 – 7 лет белки животного происхождения в норме составляют 60 – 65% от общего количества получаемых белков. Пищевая ценность белка увеличивается при правильном

сочетании пищи, содержащей животные и растительные белки. Например, кашу варить на молоке, а отвары круп сочетать с рыбой или мясом.

Во – вторых, это жиры. **Жиры** обладают самой высокой энергетической ценностью, наряду с белками участвуя в построении тканей и клеток организма. Кроме того, жиры обладают свойствами растворителя витаминов А, D, Е и К, поэтому от поступления достаточного количества жиров с пищей зависит обеспечение организма этими витаминами. Жиры являются и источниками так называемых полиненасыщенных жирных кислот (линолевой, линоленовой, арахидоновой), которые относятся к категории незаменимых для организма и синтез которых организмом невозможен.

Наиболее легко детским организмом усваивается молочный жир, содержащийся в сливочном масле, твороге, сыре.

Как и с белками, избышек жиров или их недостаток негативно сказывается на растущем организме. В случае избытка – повышается нагрузка на поджелудочную железу и желчевыводящую систему ребенка. Ведет к ожирению внешнему и внутреннему (подкожная клетчатка, печень и т.д.)

При недостатке жира в организме постепенно развивается дефицит витаминов, в которых нуждается организм.

В – третьих, углеводы. **Углеводы** – основной легкоусвояемый источник энергии. Они необходимы для выполнения как умственной работы, так и для физической. Все углеводы подразделяются на простые (глюкоза, фруктоза, сахароза и т.д.) и сложные (крахмал, клетчатка). В рационе здорового ребенка углеводы должны быть хорошо сбалансированы. При избыточном поступлении углеводы легко превращаются в жиры и откладываются в тканях организма и ведут к ожирению. Очень вредны углеводы для эмали зубов (кариес). Многие родители сами не знают меру употребления углеводов. А при повышении массы тела начинают и себя и ребенка резко ограничивать в употреблении того же сахара. Но необходимо помнить и о том, что сахар (сладкое) очень полезен для умственной деятельности человека и работы головного мозга в целом.

К сложным углеводам относятся так называемые пищевые волокна (клетчатка, балластные вещества). Их роль многогранна и полезна. Например, растительная клетчатка играет незаменимую роль в жировом обмене, уменьшает количество холестерина, способствует нормализации работы кишечника. В настоящее время выпускается достаточно большое количество рафинированных продуктов, полностью освобожденных от пищевых волокон, при употреблении которых образуется определенный дефицит этих веществ в организме. Поэтому взрослым необходимо предоставлять детям возможность употреблять в пищу цельные продукты.

В пище и продуктах питания содержатся такие составляющие как: витамины и минеральные вещества.

Витамины представляют собой пищевые факторы, которые присутствуют в пище, обеспечивают нормальное протекание всех обменных процессов. Большинство витаминов ребенок получает с пищей, некоторые

синтезируются в нашем организме (преимущественно в кишечнике), и для их синтеза необходимо присутствие нормальной кишечной флоры.

Реалии современной жизни таковы, что даже дети из благополучных семей, получающие, казалось бы, разнообразный набор качественных продуктов питания, очень часто находятся в состоянии витаминного дефицита. Это связано, с одной стороны, с недостаточным содержанием витаминов в этих продуктах и, с другой стороны, с интенсивным расщеплением или распадом витаминов в самом организме. Это бывает при заболеваниях печени и поджелудочной железы, быстром росте ребенка, нарушении всасывания витаминов, при кишечном дисбактериозе и т.д.

Поэтому даже здоровые дети нуждаются в периодическом курсе витаминотерапии.

Среди огромного выбора витаминных препаратов и комплексов лучше ориентироваться вместе с врачом педиатром.

Минеральные вещества являются абсолютно необходимой составляющей частью рационального питания ребенка любого возраста. В организме человека представлены почти все минеральные вещества, существующие в природе. Некоторые находятся в достаточно большом количестве (например, кальций, фосфор, калий), другие микроэлементы (железо, медь, цинк). Недостаточное поступление минеральных веществ или их потеря отрицательно сказывается на детском организме. Так, недоедание или дефицитное питание нередко приводят к снижению железа в организме ребенка, что в свою очередь ведет к анемии, дефицит йода и цинка негативно сказывается на работе многих органов и систем. Для восполнения дефицита или для поддержания в норме минеральных веществ в детском организме существует большое количество препаратов, которые совместно с врачом подбираются индивидуально для каждого. Самостоятельное употребление рекламируемых препаратов опасно для здоровья детей.

Очень важным составляющим в процессе рационального питания дошкольника является соблюдение **водно – солевого баланса**.

Как известно, 70% человека состоит из воды, поэтому поддержание нормального водного баланса является одной из важнейших задач при составлении рациона питания. Потребность детей в жидкости на килограмм массы тела больше, чем у взрослого, поэтому дефицит поступления ее в организм ребенка сказывается весьма существенно. В среднем ребенок 4 – 7 лет нуждается в поступлении 80 – 100 мл/кг жидкости в сутки (1,5 – 2 л). Следует учесть, что в получаемый объем входят не только +вода, соки, чай, компоты и т.д., но и бульон первых блюд, сок фруктов и овощей и т.д.

Очень важно понимать не только, сколько пьют наши дети, а и то, что пьют. Не секрет, что многие родители покупают и дают детям пить разного рода напитки в неограниченном количестве («Фанта», «Спрайт» и т.п.), которые содержат огромное количество консервантов, подсластителей и других добавок, которые не только разъедают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, но и вызывают разного рода аллергические реакции. С соками также дела обстоят не лучше. Натуральных соков в

продаже практически нет, и поэтому чрезмерное употребление консервантов в соках ведет к сдвигу кислотно-щелочного баланса, что способствует образованию солей в мочевой системе. Весьма полезны натуральные соки из свежих ягод и фруктов, особенно если это смородина, шиповник, клюква и т.п.

Важным в организации рационального питания дошкольников является режим питания. Оптимальным для детей является четырех – разовое питание с промежутками между приемом пищи около 4 часов. Для детей в возрасте от 3 – 7 лет рекомендовано следующее распределение калорийности суточного рациона: завтрак и ужин – 25 %, обед – 35 – 40 %, полдник – 10 – 15 %

Завтрак должен быть сытным, но состоящим из легкоусвояемых продуктов. Он может быть преимущественно углеводным (каши, хлопья, мюсли) или белковым (омлет, молочные продукты). Весьма желательно включать в завтрак горячее блюдо.

Обед обычно самый фундаментальный по объему. К этому времени желудок готов к более сложной пище. В обед включают первое блюдо (бульон, супы, борщи и т.д.), второе блюдо (обязательно включает мясо, рыбу или птицу с гарниром). В качестве третьего блюда выступают морсы, компоты, кисели и т.д. Свинину, особенно жирную, острые приправы, соленья и маринады желательно давать в разумных пределах.

Ужин желательно предлагать не позднее, чем за 2 часа до сна. На ужин предпочтительнее готовить овощи – крупяные и творожно-яичные блюда.

Второй завтрак или полдник лучше предложить свежий йогурт, сыр, творожный сырок, булочку и т.п.

Недопустимы перекусы, быстрый прием пищи, «болезни выходного дня». «Болезнью выходного дня считается, когда ребенок, попадая, например, к бабушке, не выходит практически из – за стола, ест только что ему хочется и в неограниченном объеме, особенно если рацион питания сильно отличается от семейного. Нередко пристрастиями детей становятся сухарики, сушеные кальмары, «фаст – фуды» и т.п. Эта пища не для детей.

Очень важной составляющей правильного питания ребенка – внешняя сторона этого действия. Это должен быть процесс, который сопровождает чистая и красивая посуда, скатерть, приятная музыка. Помните, что за обеденным столом не выясняют отношений, не кричат и не ругаются. Доброжелательная атмосфера залог правильного усвоения пищи, а значит и рационального питания.

Образ уюта, улыбки близких, вкусной и здоровой пищи будет присутствовать в памяти ребенка всегда, давая ему силы и надежду на будущее.

Литература.

Статья Н. Е. Луппова, В.Ф. Приворотский // Дошкольная педагогика 2006, № 2