

Питание дошкольников в детском саду и дома

Известно, что правильное питание детей является необходимым условием того, чтобы они были здоровы, устойчивы к инфекционным заболеваниям и другим неблагоприятным факторам внешней среды, способны к обучению во все возрастные периоды их жизни.

Почему вопросы питания детей являются такими важными особенно в раннем возрасте? Чтобы расти и гармонично развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Кроме того, нехватка различных пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов, функционирования органов и систем. В особенности это касается дошкольников, так как большинство заболеваний сегодня возникают именно в этом возрасте. Это не только заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения в питании детей являются одной из причин развития и других хронических заболеваний.

Важно сформировать у ребенка стереотип правильного питания. Нужно помнить, что на формирование привычек в питании детей влияют в первую очередь организация питания семьи. Если взрослые, из-за дефицита времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то данный стереотип питания сформируется и у ребенка.

Каким должен быть рацион питания дошкольника? Он должен соответствовать энергозатратам ребенка и быть максимально разнообразным, сбалансированным по всем пищевым факторам, включая белки, пищевые жиры, витамины, минеральные соли и микроэлементы.

Как организовано питание детей **в детских дошкольных учреждениях**, где этот процесс регламентируется санитарными правилами и методическими рекомендациями, в которых изложены общие принципы здорового питания детей?

Согласно гигиеническим требованиям режим питания ребенка в детском саду должен соответствовать его возрасту, в процессе приготовления блюд необходимо сохранить пищевую ценность продуктов, кроме того блюдо должно быть вкусным. Условия приготовления блюд должны гарантировать их безопасность, что обеспечивается соблюдением санитарно-эпидемиологических требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортированию, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

В детских садах на основании сформированного рациона питания разрабатывается примерное меню, которое включает распределение перечня блюд, кулинарных, хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед, полдник, ужин), а также в течение 10-14 дней.

При разработке примерного меню учитывается продолжительность пребывания ребенка в учреждении, его возраст, от этого зависит вес порций блюд, их пищевая и энергетическая ценность, содержание витаминов и микроэлементов. Кроме того, питание ребенка должно быть щадящим, что предусматривает использование таких способов приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, а также исключение из рациона продуктов с раздражающими свойствами.

Кратность приема пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин), определяется временем пребывания детей и режимом работы детского сада. При 8-10-часовом пребывании детей организуется 3-4 разовое питание, при 10,5-12-часовом - 4-5

разовое питание, при 13-24-часовом - 5-6 разовое питание. Между завтраком и обедом возможна организация второго завтрака.

Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется давать кисломолочные напитки.

Если ребенок находится в детском саду 8 и более часов, в меню должны быть ежедневно включены молоко, кисломолочные напитки, мясо (или птица), картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло. Остальные продукты (рыба, творог, сметана, сыр, яйцо и др.) включаются в рацион 2 - 3 раза в неделю.

Как и чем кормить ребёнка дома?

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого "организованного" ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и использовать при приготовлении ужина именно те продукты и блюда, которые ребенок недополучил днем. В выходные и праздничные дни необходимо придерживаться меню детского сада, используя рекомендации медицинского работника учреждения. Утром перед отправлением ребенка в детский сад не рекомендуется его кормить, он потом будет плохо завтракать в группе.

Каковы же принципы питания ребёнка дома? Те же что и в дошкольном учреждении.

Питание должно быть разнообразным, независящим от вкусовых пристрастий ребенка, которого нельзя кормить на протяжении нескольких дней только его любимым блюдом. Необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи, мясо (птицу). Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3-4 часов, последний приём пищи - не позднее полутора часов до сна.

Пища должна быть безопасной. В домашних условиях должны соблюдаться правила хранения продуктов и приготовления блюд. Приобретая продукты необходимо обращать внимание на их состав, срок годности, условия хранения и целостность упаковки.

Приготовленные блюда должны быть вкусными, при этом еда для ребенка не должна быть слишком соленой, сладкой или терпкой. Блюда желательно немного недосаливать, со временем ребенок привыкнет к такой пище. Пища должна быть химически "щадящей", детям дошкольного возраста не рекомендуется жареная пища.

Кроме того, ребенок должен есть с аппетитом, но не переедать. Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или пользоваться различными гаджетами, обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а не улучшают аппетит. Необходимо помнить: не так важно, сколько съест ребенок, важнее, сколько он сможет

усвоить. Не давайте ребенку еды больше, чем он сможет съесть, лучше потом положите немного добавки. Чтобы улучшился аппетит, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, принимать пищу в спокойном состоянии.

Все мы знаем, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны, в реальной жизни детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба – сухарики из пакетика. В этом огромную роль играет реклама и стремление ребенка быть "как все".

Следует не только разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фаст-фуд", но и самим родителям питаться, придерживаясь принципов здорового питания. Необходимо исключить перекусы между приемами пищи, особенно если это касается «фаст-фуда», так как данные продукты, например чипсы, помимо содержания различных добавок, достаточно калорийны, за счет чего подавляется активность пищевого центра и ребенок не хочет есть блюда обеда или ужина.

Помните, соблюдая перечисленные правила, вы поможете своему ребенку вырасти здоровым, жизнерадостным и научите правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.

Врач по гигиене детей и подростков Шевченко О. П.