Питание дошкольников

Правильное питание дошкольников является важнейшей составляющей их роста и гармоничного развития. Избыточное или недостаточное питание в раннем возрасте может стать причиной некоторых болезней в более старшем возрасте. Поэтому необходимо уделять достаточное внимание кормлению ребенка в возрасте 3-7 лет.

Рост ребенка дошкольного возраста уже не так динамичен, как в предыдущий период, тем не менее детский организм очень требователен к получаемой пище, прежде всего, из-за высокой физической активности. Дети этого возраста уже более самостоятельны, они меньше спят и больше двигаются. Движение – один из основных факторов, влияющих на потребность ребенка в пище (количество и качество пищи, которую принимает ребенок).

Правильное питание, режим питания и правильные пищевые привычки чрезвычайно важны, так как будучи приобретены в этом возрасте, они могут остаться уже навсегда. В то же время неправильные пищевые привычки и недостаток движения могут вести к потере веса или, напротив, к ожирению.

В этот период важно, чтобы у ребенка вошло в привычку придерживаться правил гигиены во время еды (мытье рук перед едой, тщательное мытье овощей, фруктов и ягод, посуды и т.д.).

При правильном питании в рационе должны быть умеренно представлены все составляющие: углеводы, жиры, белки, минералы, витамины, клетчатка, благодаря чему обеспечивается гармоничное развитие организма и всех его органов.

Ребенок-дошкольник при приеме пищи, как правило, достаточно самостоятелен, и ему не требуется помощь взрослого. Большинство детей дошкольного возраста посещает детские сады и другие коллективные центры (различные кружки, секции, детские площадки). В связи с этим усиливается нагрузка на иммунную систему, а правильное питание для хорошего состояние иммунной системы жизненно необходимо. Поэтому, как и в предыдущий период, ребенку необходимо рациональное питание, основой которого является разнообразие с достаточным количеством нежирного мяса, рыбы, цельнозернового хлеба или хлеба из муки грубого помола, овощей, фруктов, зелени.

Избегать следует специй и приправ, избытка соли и сладостей, которые в настоящее время очень распространены. Большое количество потребляемых сладостей – одна из основных ошибок в питании детей. К продуктам, которые вредны детям, относятся и копчености, чипсы, соленые орешки, попкорн, картофель фри и жареный картофель, соленое печенье и крекеры, сухарики и остальная еда из фаст-фуда.

В зимние месяцы, в период роста инфекционных заболеваний, необходимо обеспечить детям прием достаточного количества витамина С. Его источником являются свежие фрукты и овощи, в том числе квашеная капуста и отварной картофель.

Основные принципы питания детей дошкольников

Наиболее подходящим видом тепловой обработки при приготовлении блюд, предназначенных для детей, является варение, затем тушение и запекание.

Для придания блюдам вкуса можно использовать соль в небольшом количестве (чтобы ребенок не привыкал к избыточно соленому вкусу еды), а также травы (укроп, петрушка, тимьян, майоран и т. д.)

Желательно, чтобы ребенок выпивал в день не менее 1 л. жидкости.

Суточная норма потребления калорий в этом возрасте составляет 1400-1500 ккал.

Достаточное потребление клетчатки является хорошей профилактикой запоров.

В меню ребенка минимум 2-3 раза в неделю необходимо включать рыбу, так как она содержит необходимые омега-3 жирные кислоты, йод, фтор, витамины А и D.

Не позволяйте ребенку есть много сладостей (максимум 3 сладости в неделю).

Не забывайте о движении – это лучшая профилактика ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Старайтесь хотя бы раз в день (например, за ужином) принимать пищу совместно, всей семьей. Есть нужно сидя, не спеша, тщательно пережевывая пищу и получая от нее удовольствие.

Не заставляйте детей есть. Это вырабатывает у них привычку к перееданию, нарушая заложенную природой способность съедать именно столько, сколько необходимо.

Не заставляйте детей есть полезные продукты любой ценой. Если ребенок не любит какой-либо продукт, то заставляя его, вы ничего не добьетесь. Лучше постарайтесь заинтересовать его в игровой форме или замените этот продукт другим полезным, который ребенку по вкусу.

Продукты, которые должны входить в рацион ребенка-дошкольника:

Хлеб, крупы, картофель

Хлеб и крупы составляют основу нашего питания, являются источником энергии, витаминов и минеральных веществ.

Отдавайте предпочтение цельнозерновому хлебу и хлебобулочным изделиям, изделиям из муки грубого помола, муки Грэма (Грэхема). Они гораздо полезнее, чем изделия из белой муки, в которой полезного остается очень мало.

Крупы представляют собой отличный источник энергии и легко усвояемых углеводов. Поэтому хорошо подходят для завтрака, но могут быть и составляющей частью обеда или ужина.

Картофель также относится к источникам углеводов.

Количество порций хлеба для детей дошкольного возраста – 2-3 в день, причем 1 порция – это 1 кусочек хлеба, рогалик или небольшая булочка.

Недостаток углеводов в рационе ребенка может вести к повышенной утомляемости и недостатку внимания.

Молоко и молокопродукты

Молоко и молокопродукты – важный источник кальция, необходимого для здорового роста и развития костей, зубов и нервной системы.

Дневная норма приема молока – около 250 мл.

Если ребенок не любит молоко, не заставляйте. Попробуйте предложить ему другие молочные продукты: творог, кефир, сметана, ацидофильное молоко, ряженка, сыр, йогурт. Йогурты желательно готовить дома или покупать йогурты не длительного хранения, без сахара и фруктовых добавок (белые). Лучше добавить в такой йогурт немного домашнего варенья или джема.

В питании маленьких детей молокопродукты должны составлять весомую часть дневного рациона, дети должны их получать несколько раз в день. Количество порций – 2-3 в день. Одна порция – примерно ½ ст. молока, кефира или 20 гр. сыра.

Для детей этой возрастной группы не подходят обезжиренные молочные продукты, жиры необходимы для их роста, энергии и для деятельности мозга.

Жирность молока, кефира, йогуртов должна составлять от 2 до 5%, а жирность сыров – до 45% в сухом веществе.

Недостаток белков в питании ребенка может стать причиной:

Недостаточного роста;

Плохого развития костей и зубов;

Чрезмерная подверженность зубов кариесу;

Снижение иммунитета.

Мясо и рыба

Мясо – ценный источник полноценных белков, витаминов и минеральных веществ, важных для детского организма.

Мясо содержит эссенциальные (которые организм не может создать сам) жирные кислоты – вещества, необходимые телу для нормального функционирования, роста, обновления тканей.

Мясо является источником некоторых минеральных веществ – например, железа, фосфора, цинка, магния. Содержит витамины группы В, витамины А и D.

Минимум 2-3 раза в неделю в меню ребенка следует включать рыбу.

Копчености, консервы, магазинные колбасы и паштеты не рекомендуются для детского питания, так как содержат множество вредного холестерина, жиров, соли, консервантов, усилителей вкуса, красителей.

Виды мяса, подходящие для питания детей: мясо птицы, рыбы, кролика, говядина, телятина, нежирная свинина, ягнятина.

Виды мяса и мясных продуктов, не подходящие для питания ребенка: копчености, колбасы, консервы, магазинные паштеты.

Жиры

Детям в этот период не следует выражено ограничивать потребление жиров, они играют важную роль в их питании, как источник энергии, витаминов и других веществ, необходимых для их развития и роста тела. 30-40% энергии дети должны получать именно из жиров.

В случае недостатка жиров у ребенка вырабатывается привычка съедать больший объем пищи, чтобы получить необходимое их количество. Однако вместе с жирами ребенок потребляет также больше углеводов и белка, из-за чего увеличивается нагрузка на почки.

Дневная норма приема жиров – 20-25% от всего количества потребленных калорий, т. е. 2,5 гр / кг веса ребенка, причем 1/3 должны составлять животные жиры, а 2/3 – растительные.

Витамины А, D, Е, К растворимы только в жирах, то есть могут усвоиться организмом только в присутствии жиров.

Жиры обеспечивают нормальное функционирование гормональной системы и выработку некоторых гормонов, механическую защиту внутренних органов, стабильность температуры тела и т. д.

По возможности периодически добавляйте в рацион ребенка (в составе салатов и др. блюд) различные растительные масла: оливковое, кукурузное, рапсовое, льняное, тыквенное, кунжутное.

Недостаток жиров в питании ребенка может стать причиной:

Недостатка жирорастворимых витаминов;
Недостаточного роста;
Нарушениями выработки некоторых гормонов;
Снижение умственной деятельности.

Внимание! Не забудьте, что жиры содержатся и в мясе, сыре, твороге, молоке, яйцах – речь идет о так называемых скрытых жирах, которые необходимо учитывать, составляя меню ребенка с учетом дневной нормы потребляемой энергии.

Яйца

Яйца содержат витамины А и В, минеральные вещества (железо, кальций, фосфор).

В норме дети этого возраста могут потреблять максимум 3-4 яйца в неделю, включая и те яйца, которые были использованы при приготовлении пищи: супов (окрошка, свекольник), котлет, выпечки.

Овощи

Овощи – источник витаминов, минералов, клетчатки.

Имеют низкую энергетическую ценность.

Овощи следует включать в рацион ребенка-дошкольника несколько раз в день, лучше всего – свежие.

Добавление к овощам растительного масла или сметаны улучшает усвояемость некоторых витаминов организмом.

Бобовые (горох, фасоль, чечевица, соя, бобы)

Бобовые являются источником качественных растительных белков, витаминов, минералов и клетчатки.

Горох, фасоль, чечевицу, сою или бобы следует включать в питание детей 2 раза в неделю.

Не забывайте, что для лучшего усвоения организмом, некоторые бобовые (например, фасоль, чечевицу) перед варкой желательно замачивать в воде.

Фрукты и ягоды

Фрукты и ягоды содержат витамины, минералы, воду и углеводы.

Свежие фрукты содержат больше полезных веществ, чем те, которые длительно хранились.

Сухофруктами (изюм, курага, чернослив и др.) можно заменить конфеты и др. сладости, а также различные соленые орешки, сухарики, крекеры.

Больше всего витамина С содержится в черной смородине, клубнике, цитрусовых.

Фрукты, овощи и ягоды красного цвета имеют важную роль в профилактике рака.

Внимание! Фруктовые и ягодные варенья и джемы содержат большое количество сахара, поэтому давать их детям можно лишь в малом количестве детям, не склонным к избыточному весу.

Орехи

Орехи содержат множество полезных жиров – ненасыщенные жирные кислоты, необходимые для сердца и сосудов.

Орехи высоко калорийны, поэтому количество съедаемых орехов не должно быть большим.

Соленые орешки (соленый арахис) не подходят для питания детей.

Внимание! Орехи – сильный аллерген.

Грибы

Грибы нежелательно давать детям до 10 лет.

Сахар, сладости

Сахар, необходимый для роста, ребенок получает из хлеба и др. выпечки, картофеля, макарон, овощей и фруктов.

Большое количество потребляемого сахара и сладостей ведет к возникновению кариеса зубов, к повышению веса и ожирению, к повышению уровня жира в крови; приводит к отсутствию аппетита, что может приводить к сильному снижению веса.

Коричневый сахар, вопреки распространенному мнению, не является более полезным, чем белый.

Искусственные подсластители не подходят для детского питания.

Сладости имеют высокий гликемический индекс – это значение, которое показываем, на какой промежуток времени данный продукт способен нас насытить. Чем

выше гликемический индекс, тем меньше время, когда мы чувствуем себя сытыми. Поэтому, съев сладкое, человек вскоре снова чувствует голод.

Мед больше подходит для питания детей, чем сахар, однако следует помнить, что он содержит 80-90% сахара и является сильным аллергеном, поэтому злоупотреблять им тоже не стоит.

Не стоит полностью исключать сладости, так как сахар нужен для работы мозга, однако количество сладкого в рационе детей дошкольного возраста нужно ограничивать. Knigazdorovya.com рекомендует отдавать предпочтение качественному шоколаду с высоким процентным содержанием какао, орехам и фруктам, сухофруктам (не цукатам!), десертам с фруктами и ягодами, желе и киселям.

Соль и соленья, специи

Натрий и хлор, содержащиеся в соли, нужны нашему организму.

Натрий препятствует потере организмом жидкости, играет важную роль в восстановлении нервов и мышц после травм, активирует многие энзимы.

Хлор является составляющей желудочного сока и удерживает равновесие между кислой и щелочной средой в нашем теле.

Еду, предназначенную для детей, не стоит приправлять специями.

Внимание! Избыточное количество соли в пище ведет к повышению кровяного давления, накоплению жидкости в теле (отекам) и к проблемам с почками. Дети не должны получать соли больше чем 3 гр. в день (в составе блюд), с возрастом это количество можно увеличить до 5-6 гр. в день, что является максимумом и для взрослых.

Следует быть осторожными с овощами и фруктами, которые продаются на прилавках магазинов круглый год. Так, например огурцы, помидоры, арбузы и дыни, продающиеся в самом начале сезона, часто становятся источником отравления у детей.

Наиболее безопасными в употреблении и полезными являются каши. В них содержится много хорошо усваивающегося растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов.

Простое, но разумное питание принесет только пользу вашему ребенку-дошкольнику.