

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ САНИТАРНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ТЕМА 7. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ И ДОШКОЛЬНИКОВ



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ

ТЕМА 7.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ И ДОШКОЛЬНИКОВ

Основные вопросы: Питание детей раннего возраста и детей дошкольного возраста.

Каждый период детства имеет свои особенности роста, развития, формирования и функциональной активности отдельных органов и систем, а также психической деятельности. Для малышей в возрасте от 1 года до 3 лет уже не так характерны интенсивные темпы роста, как в первые 12 месяцев жизни. В этом возрастном периоде происходят процессы, обеспечивающие качественное изменение свойств детского организма: развитие функций органов пищеварения, костно-мышечной и центральной нервной системы. Активно протекают обменные процессы, продолжается формирование иммунологических реакций, совершенствуется способность психического отражения внешнего мира, появляются первые умения и навыки. Поэтому правильное рациональное питание, значение которого для здоровья людей любого возраста трудно переоценить, приобретает особое значение для детей. И чем младше ребенок, тем более значимо влияние питания на его развитие и здоровье. Именно возрастная потребность детей в определенном наборе нутриентов определяет вид продуктов и способ их приготовления.

За первые три года жизни ребенок последовательно осваивает несколько способов приема пищи — сосание груди или бутылочки, прием пищи с ложки или из чашки, самостоятельное использование ложки, а затем и вилки. Каждый из этих способов позволяет обеспечить ребенка определенным видом пищи — жидкой, кашеобразной, мягкой и твердой различной степени измельчения — и сформировать навык ее потребления.

Ранний возраст — критический период для формирования пищевого поведения и стойких нарушений аппетита. Аппетит может нарушаться из-за недостаточной продолжительности сна, чрезмерного эмоционального возбуждения, связанного со слишком подвижными играми, изменением обстановки и другими отвлекающими факторами, поэтому такие негативные проявления следует корректировать и нивелировать, чтобы со временем они не переросли в расстройства пищевого поведения.

При составлении рациона малышей от 1 года до 3 лет важно придерживаться основных принципов:

Питание должно удовлетворять основные потребности детей в питательных веществах, витаминах и минералах. К концу первого года жизни соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе

детей устанавливается в пропорциях, относительно близких к потребностям взрослого организма (14% белка, 31% жира и 55% углеводов).

В возрасте от 1 года до 3 лет происходит перевод ребенка на общий стол и формирование стереотипа пищевого выбора. От родителей полностью зависит правильность этого перехода. Основной задачей при переводе ребенка на общий стол является ограниченное использование в питании сладостей (в том числе прохладительных напитков), колбас, жирных гастрономических продуктов. В то же время необходимо соблюдать разумное разнообразие рациона, ежедневно включать в него основные группы продуктов: молочные (любой жирности без ограничения для здоровых детей), овощи и фрукты, мясо и рыбу, хлеб и зерновые продукты, сливочное и растительные масла.

Общее количество пищи для детей в возрасте от 1 года до 1,5 лет должно составлять 1000-1200 г, от 1,5 до 3 лет — 1200-1500 г. Однако объем пищи в одно кормление не должен превышать 300-350 мл. Для детей раннего возраста рекомендуется режим питания с 5 приемами пищи, из которых 3 основных и 2 дополнительных. Соблюдение режима питания для ребенка раннего возраста имеет принципиальное значение. Это способствует выработке условного пищевого рефлекса на определенное время приема пищи, что обеспечивает ритмичную работу желудочно-кишечного тракта и хорошее усвоение пищи. Предпочтительно, чтобы часы приема пищи оставались постоянными.

Следует учитывать индивидуальные особенности ребенка, семейные традиции и национальные особенности, при этом, не отступая от принципов рационального здорового питания.

К 3 годам ребенок уже имеет 20 молочных зубов, что позволяет ему откусывать и хорошо пережевывать пищу. Емкость желудка увеличивается до 300-350 мл. Отмечается активный рост поджелудочной железы, активизируется ферментовыделительная функция желудочно-кишечного тракта, усиливается синтез желчных кислот. Все это приводит к возможности увеличения потребляемого объема пищи как в одно кормление, так и за сутки, к удлинению временных промежутков между приемами пищи, а также расширению ассортимента продуктов питания.

**Давайте посмотрим специальный ролик
о здоровом питании малыша:**



А теперь обсудим здоровое питание дошкольника.

Отличительной особенностью детей дошкольного возраста является их поразительная подвижность, требующая значительных затрат энергии. Такие энергетические расходы детского организма могут быть обеспечены только сбалансированным питанием. Поэтому существенным отличием питания детей в возрасте от 3 до 6 лет является повышение его энергетической ценности, необходимое для обеспечения возрастающей двигательной активности. Рекомендуемые нормы физиологической потребности в энергии для этого возраста уже внушительные — 1800 ккал в сутки. Хотя соотношение белков, жиров, углеводов остается прежним (1:1:4), большое значение приобретает качественный состав рациона. Это связано с анатомо-физиологическими особенностями организма ребенка дошкольного возраста.

Дошкольный возраст — самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций, формирования вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирования принципов правильного питания.

Формирование основ правильного питания ребенка — это, прежде всего, овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни. Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но его значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда — это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должна превышать 3,5 часа. Завтрак должен обеспечивать 20-25% суточной потребности в пищевых веществах, обед — 35-40%, полдник —

15%, ужин — 20-25%. Ужинать рекомендуется за 1,5-2 часа до сна. Оптимальным может быть также и пятиразовое питание. В случае посещения детьми детских дошкольных учреждений основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) ребенок получает именно там.

Пищевое разнообразие способствует восприятию ребенком различных продуктов, формирует его вкусовую кругозор и вкусовые пристрастия, позволяет привить ребенку навыки правильного рационального питания, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь ему понять, что вкусная еда не всегда полезна. Необходимо достаточное разнообразие и оптимальное сочетание блюд. В течение дня дети должны получать два овощных и одно крупяное блюдо.

В меню дошкольников включают уже более плотные блюда: тушеные овощи, рассыпчатые каши (гречневую, кукурузную, пшеничную, рисовую), отварной рис, плов, вареники, жаркое. Вместо каш можно давать детям отварные макароны, оладьи. Яблоки, апельсины и другие фрукты необходимо использовать целиком с целью тренировки жевательного аппарата и укрепления корней зубов. На завтрак и ужин желательно готовить салаты из свежих овощей и фруктов.

Детям дошкольного возраста не рекомендуются копченые колбасы, закусочные консервы, жирные сорта говядины, баранины и свинины, шоколад и шоколадные конфеты, некоторые специи (черный перец, хрен, горчица). Эти продукты часто содержат аллергены, значительное количество соли и жира.

Следует учитывать сезонные особенности питания. В летнее время, когда расход двигательной энергии увеличивается, дети больше бывают на свежем воздухе, суточная калорийность может быть повышена на 10% за счет сложных углеводов. В зимне-весенний период питание должно иметь белково-углеводную и витаминную направленность, должно быть обогащено клетчаткой (овощи). Из сладостей допустимы: зефир, пастила, карамель, сухие сорта печенья в самых скромных количествах.

Учитывая незрелость иммунной системы, пищеварительных органов и жевательного аппарата детей дошкольного возраста, при приготовлении блюд для них необходимо соблюдать правила кулинарной обработки продуктов, которые предусматривают исключение обжаривания продуктов, обеспечение механического щажения (приготовление мяса и птицы в виде котлет), отваривание и измельчение овощей, широкое использование различных видов пудингов и запеканок, исключение попадания в блюда из рыбы костей, которыми может подавиться ребенок.

Правильный подбор продуктов — условие необходимое, но еще не достаточное для того, чтобы сформировать у ребенка дошкольного возраста позитивное отношение к рациональному питанию, к приему пищи. Ребенок должен получать удовольствие от этого процесса —

прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом. Важно стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красиво оформлены, ароматны, а также готовились с учетом индивидуальных потребностей. Необходимо обращать внимание ребенка на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсуждать достоинства различных блюд, учить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

У детей также необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

В данном возрасте можно начать обучение ребенка основам безопасности питания, которую обеспечивают 3 условия: соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами. Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть их нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как они могут содержать опасные для здоровья аллергены. Знакомство с такими продуктами должно происходить только в присутствии взрослого.



институтвоспитания.рф



сгон.rosпотребнадзор.ru