

Рацион питания дошкольников: рекомендации родителям

Рациональное питание - мощное профилактическое средство заболеваний не только органов пищеварения. Нет ни одной формы патологии у детей, которая, так или иначе не была связана с питанием.

Рацион питания дошкольников: рекомендации родителям



Рациональное питание - мощное профилактическое средство заболеваний не только органов пищеварения. Нет ни одной формы патологии у детей, которая, так или иначе не была связана с питанием.

При питании, соответствующем потребностям и функциональным возможностям организма, у ребенка хороший аппетит, радостное эмоциональное настроение, активное поведение. Он охотно вступает в контакты с другими детьми и взрослыми, принимает участие в играх. Физическое и нервно-психическое развитие такого ребенка соответствует возрасту. Процесс адаптации к некоторым отрицательным воздействиям у него проходит благоприятно.

Что же необходимо знать родителям, чтобы самостоятельно в домашних условиях составить ребенку правильный рацион питания?

Прежде всего, владеть общей информацией о существующих основных пищевых веществах, современных принципах здорового питания, принципах здорового питания детей и требованиях к формированию рациона детского питания.

Основные пищевые вещества – белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. В современной науке о питании основные пищевые вещества называют нутриентами, подразделяя их на макронутриенты (белки, жиры, углеводы) и микронутриенты (витамины и минеральные вещества).

К незаменимым нутриентам, которые не образуются в организме или образуются в недостаточном количестве, относятся белки как источник незаменимых аминокислот, некоторые жирные кислоты, витамины и минеральные вещества. К заменимым нутриентам относятся жиры и углеводы.

Поступление с пищей незаменимых нутриентов является обязательным. Необходимы в питании и заменимые нутриенты, так как при недостатке последних на их образование в организме расходуются незаменимые питательные вещества, что приводит к нарушению обменных процессов.

Значительную часть рационов должны составлять продукты, изготовленные на основе злаков: крупы, хлебобулочные изделия, макароны, при этом предпочтение отдается изделиям из муки грубого помола с максимальным сохранением оболочек зерновых, имеющие высокую

пищевую ценность. Также в значительном количестве должен употребляться картофель (источник крахмала, калия, витамина С), овощи, фрукты и ягоды (источники витаминов и минеральных веществ); 1/3 – 1/4 рациона составляют продукты – источники белка (мясо, рыба, бобовые, творог, сыр и др.) и богатые биодоступным кальцием молочные продукты. Вершину пирамиды занимают масла – растительные и животные, а также сладости – источники простых углеводов.

Принципы здорового питания детей:

- Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах (нутриентах) и энергии, в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;
- Сбалансированность питания по основным пищевым веществам;
- Максимальное разнообразие рациона (использование достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки);
- Технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;
- Исключение из рациона пищевых продуктов, обладающих раздражающими, экстрактивными свойствами, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья детей и подростков с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями в органах желудочно-кишечного тракта.
- Учёт индивидуальных особенностей детей (в том числе переносимости ими отдельных видов пищевых продуктов и блюд);
- Питание должно быть безопасным в химическом и бактериологическом отношении.
- Правильно организованный режим питания - один из важнейших принципов рационального питания.

В это понятие входит:

- строгое соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними (при правильно организованном режиме питания интервал между приёмами пищи должен составлять 3,5- 4 часа),
- - рациональная кратность приемов пищи (детям требуется 4-5 разовый приём пищи в течение дня в зависимости от возраста, умственной и физической нагрузки),
- - правильное количественное и качественное распределение пищи за отдельные приемы,
- - условия приема пищи и поведение ребенка во время еды.

При построении режима питания нужно учитывать, что усталость, связанная с физической или умственной нагрузкой (спорт, подвижные игры, прогулки), может обусловить снижение секреции желудочного сока. Поэтому рекомендуется предусмотреть обязательный 30-35 минутный отдых до еды. Большое значение для пищеварения имеет организация самого процесса еды. Спокойная обстановка, удобная, соответствующая росту мебель, сервировка стола, внешний вид блюд, их вкус – все должно вызывать положительные эмоции у ребенка.

Основные требования к формированию рациона детского питания:

- Меню должно быть разнообразным (достаточный ассортимент продуктов и различные способы кулинарной обработки).
- Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни, а также в различных приемах пищи в один день.
- Не рекомендуется повторять одно и то же основное блюдо более двух раз за десять дней.
- В рационе должны ежедневно присутствовать такие продукты, как: крупы, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи. Остальные продукты (творог, сыр, яйцо) включают 2-3 раза в неделю.

Уважаемые родители!

Составляйте рационы питания своим дошколятам правильно, с учетом и выполнением полученных рекомендаций.

Пусть Ваши дети растут здоровыми!

