

Питание детей в возрасте от 3 до 7 лет

Детки, с трех лет начинают активно расти, именно поэтому рацион питания должен быть соответствующим. Ребенку необходимо много питательных веществ, которые будут расходоваться на рост, развитие, подготовку мышц, костей и, конечно, мозга к нагрузкам связанным с посещением дошкольных учреждений.

Принципы питания

В рационе питания ребенка любого возраста должны соблюдаться определенные правила и принципы. Благодаря этому можно быть уверенным в том, что ребенок получит все, что необходимо для своего роста и развития.

Питание ребенка должно полностью покрывать все затраты организма, оно должно быть сбалансированно по числу пищевых веществ, содержать необходимые витамины и микроэлементы. Самым главным условием сбалансированности питания – является его разнообразие. Важно также учитывать и личные предпочтения ребенка, и его возможную непереносимость некоторых продуктов питания.

Внимание необходимо обращать и на кулинарную обработку продуктов питания. Жаренные, острые и маринованные блюда не лучшая пища для дошкольника. Особое внимание необходимо обращать на соблюдение всех санитарных правил при приготовлении пищи, и уделять внимание срокам годности.

Калорийность питания

Для каждого возраста необходима своя энергетическая ценность, так, например, в возрасте 3 лет ребенок должен потреблять 1510 – 1540 ккал, 4 – 6 лет 1950 – 1970 ккал, а в 7 лет 2330 – 2350 ккал. При составлении рациона питания важно учитывать не только количество калорий в продукте, но и химический состав продукта – белки, жиры, углеводы, витамины, минералы. Необходимо добиваться оптимального соотношения белков, жиров и углеводов – 1:1:4.

Белки

В рационе питания должны быть как животные, так и растительные белки. Источником растительного белка являются хлеб, крупы, бобы и многие овощи. Источником животных белков – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца.

Если в рационе питания ребенка недостаточно белка, то это может спровоцировать замедление нормального роста и развития. Кроме того снижается устойчивость организма ребенка к воздействию неблагоприятных факторов, в том числе и инфекций.

Жиры

В рационе питания ребенка не желательно присутствие продуктов с высоким содержанием жиров. Лучшим источником жиров для ребенка является сливочное и растительное масло, молоко и все молочные продукты, мясо и рыба.

Углеводы

В медицине есть такое понятие как легкоусвояемые углеводы, к ним относятся все сладкие кондитерские изделия – конфеты, выпечка, печенья и многое другое. Таких углеводов в рационе питания ребенка 3 – 7 лет должно быть как можно меньше. Эти продукты не только



портят зубы, но и могут стать причиной достаточно серьезных заболеваний внутренних органов. «Нормальные» углеводы содержатся в овощах, хлебе, различных крупах, и в молоке.

Основная роль углеводов – это восполнение энергетических затрат, которые тратит ребенок ежедневно в больших количествах. При своих активных, подвижных играх, мышцы нуждаются в большом количестве энергии.

Микроэлементы

В период активного роста, микроэлементы особенно важны. В этот период начинает активно развиваться скелет ребенка, происходит минерализация молочных зубов и др. По этим причинам, особенно важно, обеспечить ребенка всеми необходимыми минералами. Минеральные соли играют огромную роль в процессах обмена воды, регулируют работу многих ферментов в организме ребенка.

Кальций участвует в формировании костей, минерализации зубов, принимает участие в работе системы свертывания крови, и обеспечивает нормальную работу сердца. В сутки ребенок должен получать 800 – 1100 мг. Источником кальция являются молочные продукты, рыба, сухофрукты и др.

Фосфор, наравне с кальцием, также участвует в минерализации зубов и формировании костей, кроме того поддерживает кислотно-основное равновесие в крови. Источник – рыба, морских пород, молочные продукты, различные крупы. В сутки ребенок должен получать 800 – 1650 мг.

Магний участвует в синтезе белка, в регуляции энергетического и углеводно-фосфорного обмена, необходим для правильной работы сердца. Источником является гречка, овсянка, зеленый горошек, морковь, свекла и различная зелень.

Для профилактики возникновения анемий, в рационе ребенка ежедневно должно быть 10 – 12 мг железа. **Железо**, является составной частью гемоглобина, который переносит кислород по всему организму ребенка. Основным источником – мясо, рыба, печень, пшено, гречка, яблоки, персики и другие фрукты.

Не менее важным микроэлементом является **йод**, который участвует в построении гормонов щитовидной железы. Обеспечивает психологическое и физическое развитие ребенка, регулирует работу нервной, сердечно-сосудистой систем и печени.

Витамины

О пользе витаминов сказано многое, и это аксиома. В организме ребенка витамины либо не синтезируются, либо синтезируются, но не в достаточном количестве. Именно поэтому ребенку для полноценного роста и развития необходим дополнительный источник витаминов. Витамины – это незаменимый фактор питания, так как они служат строительным материалом для образования или обновления тканей и органов ребенка, так же витамины могут быть источником энергии.

Витамины группы В необходимы для нормальной работы нервной системы, кроветворения, поддержания защитных свойств кожи. Кроме того витамин В1 участвует в углеводном обмене. Источником витаминов группы В является хлеб, различные крупы, свинина, дрожжи, большинство молочных продуктов, яйца, картофель и многие другие овощи.

Фолиевая кислота необходима для правильной работы системы кроветворения, роста и развития детского организма. Достаточное количество фолиевой кислоты предотвращает ожирение печени. Фолиевая кислота содержится в гречневой и овсяной крупе, фасоли, цветной капусте, печени, молочных продуктах.

Витамин С необходим для скорейшего роста и заживления поврежденных тканей, участвует в иммунной защите. Доказано, что витамин С способен поддерживать естественную защиту организма к инфекциям и действию некоторых ядов. В большом количестве витамин содержится в шиповнике, смородине, укропе петрушке, цитрусовых и др.

Витамин Д играет огромную роль в процессах обмена кальция и фосфора, способствует скорейшему всасыванию кальция, и после способствует закреплению кальция в костях и зубах. В сутки ребенок должен потреблять 1 – 2,5 мкг. Витамин Д содержится в сливочном масле, яйцах, печени рыб и т.д.

Рекомендуемые продукты

Из мясных продуктов предпочтительнее давать ребенку нежирные сорта мяса – говядина, телятина, курица, индейка. Лучше всего ограничить употребление в пищу колбас, сосисок и других полуфабрикатов.

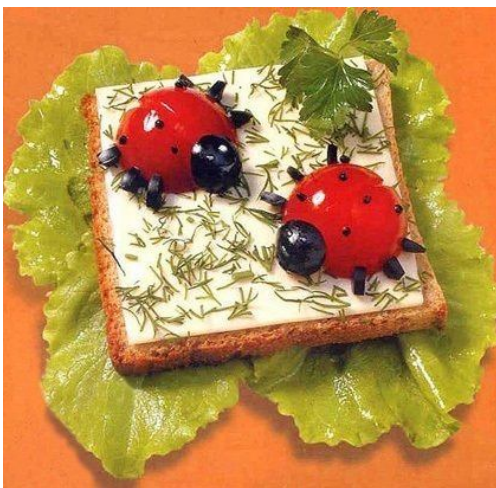
Рыбу, тоже, лучше выбирать нежирных пород – треска, минтай, хек и другие. Соленые и консервированные рыбные продукты могут оказывать раздражающее действие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, поэтому такие продукты можно включать в рацион питания ребенка только изредка.



Молочные продукты – это основной источник кальция и фосфора, причем соотношение этих элементов правильное, что позволяет им правильно и быстро усваиваться. Для улучшения работы органов пищеварения незаменимы фрукты и овощи, в них есть много клетчатки, которая регулирует перистальтику кишечника и нормализует стул. Некоторые фрукты могут обладать послабляющим действием.

Примерное меню на день

Для данной возрастной группы необходимо 4 разовое питание, в некоторых случаях и больше. Три приема пищи должны обязательно состоять из горячего блюда.



На долю завтрака приходится 25% от общего объема ккал, обед – 40%, полдник – 15%, ужин – 20%. Важно чтобы меню было разнообразным, недопустимо неделю за неделей кормить ребенка одним и тем же блюдом, даже если оно ему очень нравится. Во-первых, такая ситуация не лучшим образом сказывается на аппетите ребенка, во-вторых, так ребенок не будет получать все необходимые минералы и витамины.

На полдник и ужин можно приготовить легкие овощные, фруктовые салаты с крупами. В том случае если ребенок плохо кушает, то увеличивать необходимо не количество блюда, а его калорийность. Благодаря этому организм ребенка получает больше энергии для затрат на развитие и рост.

На завтрак лучше выбирать те блюда, которые не сложно приготовить, но оно обязательно должно быть горячими, например омлет с молоком или молочная каша. К завтраку обязательно должен прилагаться горячий напиток – чай или теплое молоко. В обед ребенок обязательно должен съесть суп или борщ. Все супы, сваренные на

основе мясного бульона, будут стимулировать аппетит ребенка, и улучшать процесс пищеварения.

На завтрак: молочная гречневая каша, с теплым чаем, можно предложить ребенку хлеб с маслом и сыром.



На обед: суп/борщ, овощной салат, гуляш с макаронами, хлеб и компот из фруктов/сухофруктов.

Полдник: кисломолочные продукты, печенье, фрукты.

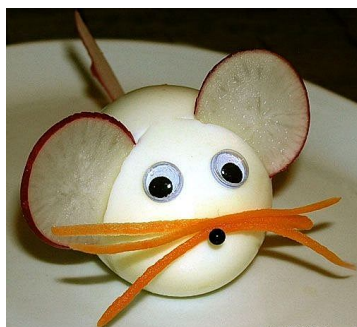
Ужин: овощная запеканка/рагу, чай с молоком, хлеб.

Детям дошкольникам уже не нужно измельчать пищу и готовить ее на пару, допустимо познакомить ребенка с жареными продуктами, но нельзя ими злоупотреблять. Предпочтительнее всего тушить и запекать в духовке практически все блюда. Также не рекомендовано, при приготовлении использовать острые приправы и специи.



Питание в детском саду

Питание детей в дошкольных учреждениях тщательно продумано и сбалансированно. Ребенок получает все необходимые минералы, витамины и калории. Именно поэтому домашнее питание должно дополнять «садиловское» питание, а не заменять его. Для того чтобы родителям легче было соблюдать это правило, в каждой группе вывешено меню на неделю. Во время ужина родителям лучше всего не давать те продукты, которые кушал малыш в этот день в садике.



Если ребенок идет в сад лучше не стоит завтракать дома, в противном случае ребенок просто откажется кушать в группе.

Допустимо только напоить ребенка кефиром или дать яблоко по дороге в садик.

Правильное поведение за столом

Наступление 3 летнего возраста как раз отличное время чтобы научить ребенка правильному поведению за столом. Малыши уже должны уметь правильно пользоваться ложкой, при этом кушать и подносить ко рту еду так чтобы она не проливалась. Малышу необходимо доступно объяснить, что кушать и жевать пищу необходимо медленно, с закрытым ртом. В этом возрасте пора прекращать развлекать ребенка при приеме пищи, смотреть телевизор.

После того как малыш все скушал, выйти из-за стола он может только после разрешения взрослых, ребенок должен стараться донести посуду до раковины и помогать маме убирать со стола. После приема пищи, так же как и перед ней, необходимо приучить кроху мыть руки. Дети лучше усваивают такие правила, когда есть взрослый пример. Дети впитывают все родительские привычки как губка.