

Здоровое питание детей дошкольного возраста



Здоровое питание для детей закладывает фундамент их полноценной жизни, обеспечивает их рост, физическое и умственное развитие. Поэтому крайне важно, чтобы оно было сбалансировано и отвечало всем запросам ребенка с учетом его возраста и потребностей.

Основные составляющие здорового питания для детей

Здоровое питание для детей играет значительную роль в их развитии. Оно во многом отличается от питания взрослых, так как у ребенка гораздо выше потребность в натуральных продуктах и питательных веществах, особенно тех, которые задействованы в его росте и развитии. К тому же метаболизм ребенка в 1,5-2 раза выше, чем у взрослых, поэтому энергетическая ценность его суточного рациона должна процентов на 10 превышать его энергетические затраты - для того, чтобы он продолжал расти, развиваться, наращивать мышечную массу и т.д.

Рацион здорового питания для детей должен быть сбалансирован таким образом, чтобы в него входили продукты с содержанием следующих веществ:

- **Белок:** является строительным материалом для тканей и клеток организма. Белок в достаточном количестве содержится в мясе, молочных продуктах, бобовых, цельных крупах, орехах, семечках и др.
- **Углеводы:** поставляют энергию организму. Выбор следует остановить на медленных углеводах, содержащихся в сырых овощах и фруктах, цельнозерновых продуктах. Перенасыщение быстрыми углеводами (кондитерские изделия, сладости, отварные картофель и кукуруза, белый хлеб) приводит к ожирению, понижению иммунитета, повышению утомляемости.
- **Жиры:** поставляют детскому организму незаменимые жирные кислоты, являются источником жирорастворимых витаминов А, Е и D, отвечают за иммунитет и рост ребенка. Содержатся в сливках, сливочном масле, растительном масле, рыбе.

- Клетчатка: не переваривается организмом, но активно участвует в процессе пищеварения. Содержится в сырых овощах и фруктах, отрубях, в перловой и овсяной крупе.
- Кальций: влияет на рост костей, формирует зубную эмаль, нормализует сердечный ритм, обеспечивает свертываемость крови и т.д. Содержится в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, бобовых, обогащенных продуктах - например, в сухих завтраках, соевых продуктах, брокколи, подсолнечных семечках, миндале и т.д.
- Железо: играет важную роль в умственном развитии и кроветворении. Содержится в мясе и морепродуктах. Источниками железа также являются шпинат, бобовые, сухофрукты, зеленые листовые овощи, свекла, грецкий орех и фундук, семечки и др.

Необязательно высчитывать количество полезных веществ в граммах. Достаточно придерживаться соотношения белков в углеводам и жирам в пропорции 1:1:4 и следить за тем, чтобы в рационе ребенка всегда присутствовали мясо, молочные продукты, яйца, цельнозерновые продукты, овощи, фрукты и жиры.

Здоровое питание для детей - привычки, закладываемые с детства

Здоровое питание для детей - это не только сбалансированность, но и определенные привычки, прививаемые с самого детства:

- Введите дробный режим питания. Рекомендуется 4-5 приемов пищи в день небольшими порциями - 3 основных и 2 дополнительных. Ребенку, впрочем, как и взрослому, вредны калорийные и обильные приемы пищи, состоящие из нескольких полноценных блюд.
- Еда должна выглядеть привлекательно. Экспериментируйте с оформлением и решением блюд, используйте яркие и полезные ингредиенты, привлекайте детей к участию в процессе приготовления еды.
- Ешьте вместе с детьми. Лучший пример - ваш собственный. Зачастую мы похожи на своих родителей телосложением не потому, что у нас «такая конституция», а потому что нам с детства прививаются в семье определенные пищевые привычки. Если вы будете питаться правильной и полезной пищей, то, скорее всего, ваши дети «пойдут по вашим стопам».
- Избегайте фаст-фуда. Как бы вам не хотелось, порой, в выходные или на отдыхе полакомиться гамбургерами или картошкой фри, постарайтесь не искушать ни себя, ни детей. В любом ресторане домашней кухни еда будет вкуснее, а детское меню сегодня присутствует в большинстве заведений.
- Не заставляйте детей есть то, что им не нравится. Насильно принуждая, сына или дочку есть здоровые продукты, которые кажутся им невкусными, вы невольно создаете в их сознании ассоциацию - все, что полезно, невкусно. Ценность одного продукта в большинстве случаев можно заменить другим.

Помните, что, обеспечив здоровое питание для детей, вы обеспечиваете их полноценное всестороннее развитие, укрепляете иммунитет, защищаете от болезней и в целом улучшаете качество их жизни.

Рост ребенка, его физическое и умственное развитие напрямую зависит от качества питания. Поэтому крайне важно, чтобы здоровое питание для детей было сбалансированным, отвечало всем потребностям юного организма, что станет надежным фундаментом для дальнейшей полноценной жизни.

Презентация о здоровом питании детей дошкольного возраста

Здоровое питание детей дошкольного возраста должно быть разнообразным и включать все главные группы продуктов:

Из мяса в детском рационе желательно использовать нежирную телятину, говядину, индейку или курицу. Сосиски, сардельки и колбасы менее полезны. Зато субпродукты, будучи источником белка, железа и витаминов, могут быть использованы в питании детей.

Из рыбы детям полезны нежирные сорта: судак, хек, треска и минтай. Консервы и соленые рыбные деликатесы в рационе должны быть редко.

Молоко и молочные продукты являются источником легкоусвояемого белка, фосфора, кальция и витамина В2.

Овощи, фрукты и плодовоовощные соки содержат витамины, углеводы, микроэлементы и другие полезные вещества (пектин, клетчатка). Данные продукты способствуют улучшению работы пищеварительной системы, а также предупреждают возникновение запоров.

Также необходимы хлеб, макаронные изделия, крупы, животные и растительные жиры. Очень полезна овсяная и гречневая крупа. А растительное масло в качестве приправы к салатам позволяет лучше усваиваться полезным веществам, содержащимся в овощах.

Ежедневно ребенок дошкольного возраста должен получать: 280 г углеводов, 70 г белков и жиров, 900 мг кальция, 200 мг магния, 1350 мг фосфора, 12 мг железа, 10 мг цинка, 50 мг витамина С и 0,08 мг йода. Интервал между приемами пищи составляет 3,5-4 часа. Важным условием является строгий режим питания, предполагающий не меньше 4 приемов пищи. При этом три из них обязательно должны включать горячее блюдо.

Завтрак должен составлять 25% от общей суточной калорийности, обед – 40%, полдник – 15%, а ужин – 20%. Подробнее как составить меню «Здоровое питание для детей» ниже.

Меню здорового питания для детей

На завтрак лучше кормить детей овсяной, манной или гречневой кашей. Не лишним будет стакан молока. Также на завтрак можно приготовить яйца вкрутую или омлет. В школу с собой дайте пару яблок, бутерброд с маслом и сыром или йогурт. После прихода со школы ребенок обязательно должен скушать горячее. Именно это поможет избежать проблем с пищеварением. Ежедневно ребенок должен кушать овощи и фрукты в большом количестве. Чаще варите компоты и готовьте соки. А газированных сладких напитков нужно избегать – от них не только портятся зубы и появляются проблемы с лишним весом. Крепкий черный чай детям тоже не рекомендуется, лучше заменить его зеленым.

Обеспечивая здоровое питание для детей, меню можно составить таким образом (на выбор):

- Завтрак: каши, блюда из творога и яиц, мясо, рыба, хлеб с маслом, сыром, чай, молоко, какао;
- Обед: обязательно горячее первое, овощной салат, второе блюдо из птицы, мяса, рыбы с гарниром, кисель, компот или фруктовое пюре;
- Полдник: стакан молока, простокваши, ряженки или кефира, печенье, ватрушка или булочка, фрукты;
- Ужин: крупяные или овощные блюда, рыбные или мясные блюда (не жареные).

Здоровая пища для детей для детей: правила выбора

Заботясь о детском здоровье, нужно усвоить, что здоровая пища для детей не может быть жареной. Лучше готовить на пару или отваривать. Как альтернатива – тушение и запекание. Не рекомендуются жирные сорта мяса, консервы, копченые колбасы, и некоторые из специй (горчица, перец, острые приправы). Чтобы улучшить вкусовые качества, в еду можно положить укроп, петрушку, зеленый и репчатый лук, немного чеснока.

Запомните главные правила здорового питания для детей:

- Еда должна быть разнообразной;
- Кушать нужно 4-5 раз в день в одно и то же время;
- Ежедневное присутствие молока и молочных продуктов в объеме не более стакана в сутки;
- Ежедневное употребление овощей и фруктов;
- Ограниченное потребление соли;
- Исключить из меню все острые и жгучие специи, майонез, уксус, кетчуп;
- Уменьшить употребление сахара и кондитерских изделий, особенно газированных напитков;
- Чаще готовить на пару, отваривать и тушить;
- Формировать у детей интерес к здоровому образу жизни.

Еще больше по теме:

К сожалению, самая обычная, повседневная еда родителей может содержать вещества, крайне вредные для организма ребенка.

Детское питание непосредственно связано с процессами обмена веществ в организме и является одним из основных факторов, определяющих темпы роста ребенка, его гармоничное развитие, адекватную работу иммунной системы, устойчивость к

действию неблагоприятных факторов внешней среды, способность к различным видам и формам обучения.

Особенно чувствительны к последствиям **неправильного питания дети** в возрасте до 3 лет, ведь в этот период рост происходит наиболее интенсивно, в то время как многие системы организма еще только формируются. Так, пищеварительная система детей раннего возраста характеризуется относительно низкой активностью ферментов и высокой степенью проницаемости слизистой оболочки.

Выделительная система недостаточно развита, в связи с чем освобождение организма от вредных веществ происходит медленно. Иммунная система желудочно-кишечного тракта только формируется, и от того, насколько адекватно будет питаться кроха в течение первых лет жизни, зависит характер будущего иммунного реагирования на поступление в организм аллергенов, токсинов, микробов. Аллергизация организма, повышенная нагрузка на печень, поджелудочную железу и почки в первые годы жизни малыша являются плацдармом для развития хронических заболеваний в более старшем возрасте. Таким образом, **здоровое питание ребенка** обеспечивает его благополучие не только в краткосрочной перспективе.

На протяжении первых трех лет жизни углубляются и совершенствуются градации вкуса ребенка. Важно помнить, что приобретенные в раннем детстве привычки питания и основа пищевого поведения во многом определяют общую продолжительность и качество жизни человека.

Мы расскажем о продуктах, неприемлемых в питании маленьких детей, а также о тех компонентах пищи, которые в раннем детском возрасте необходимо ограничивать.

Детям нельзя есть:

Пищевые добавки – это вещества естественного и искусственного происхождения, специально вносимые в пищевые продукты для достижения определенных технологических эффектов (цвета, запаха, стойкости к порче, сохранения структуры и внешнего вида продуктов питания при длительном хранении). Пищевые добавки негативно влияют на здоровье детей, поэтому большинство из них запрещены к использованию в раннем детском возрасте.

Консерванты E220, 221, 222 (могут содержаться в овощных и фруктовых консервах, а также сухофруктах, куда их добавляют для сохранения натурального цвета и запаха) обладают прямым раздражающим действием на дыхательные пути.

Добавки E104, E110, E120 (выполняют функцию красителей и могут содержаться в сладких газированных напитках, драже, леденцах, желе, восточных сладостях, жвачке, копченой рыбе и рыбных консервах, пакетированных супах) могут стать причиной повышенной возбудимости, гиперактивности ребенка.

Тартразин, глютамат натрия, красители (E102) могут спровоцировать аллергические проявления и ухудшить состояние детей с аллергическими заболеваниями.

Нитриты, входящие в состав мясных полуфабрикатов, потенциально канцерогенны, они могут вызывать слабость, головные боли, способствовать обострению аллергических процессов.

Пищевые добавки E221–226, E320–322, E407, E450, E461–466 (могут содержаться в сокосодержащих напитках, полуфабрикатах, консервах, вареных колбасах, желе, джеме, мороженом) обладают раздражающим действием на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, способствуя развитию хронических заболеваний органов пищеварения.

В **детском питании** допускается использование только натуральных красителей, приготовленных из растительного сырья (свеклы, паприки и др.).

Синтетические ароматизаторы часто становятся причиной аллергических реакций, а кроме того, могут полностью замаскировать запах недоброкачественных продуктов питания.

Регуляторы кислотности: уксусная, фосфорная, ортофосфорная, винная, синтетическая яблочная и молочная кислоты (информация о них должна быть указана на упаковке) – образуют основу вкуса газированной воды и служат консервантами. Однако следует помнить, что они могут повреждать нежную слизистую оболочку во рту, пищеводе и желудке, разрушать зубную эмаль, способствуя раннему появлению кариеса. Ортофосфорная кислота, кроме того, приводит к вымыванию кальция из костей, что делает их более ломкими и податливыми.

При приготовлении **пищи для ребенка** не рекомендуется использование никаких разрыхлителей, кроме пищевой соды (гидрокарбоната натрия).

Продукты, которые могут содержать опасные для **детского здоровья** пищевые добавки:

- сырокопченые мясные гастрономические изделия, колбасы, «магазинный» мясной фарш и изделия из него;
- фастфуд (так называют пищу, которую можно приготовить и употребить очень быстро, буквально на бегу, например: картофель фри, пицца, шаурма, хот-доги, сэндвичи, чипсы и т. п.);
- консервы и полуфабрикаты;
- кетчуп, майонез и другие промышленные соусы;
- некоторые кондитерские изделия;
- газированные и сокосодержащие напитки.

Заменители сахара. Аспартам, ксилит, сорбит и другие заменители сахара запрещены к использованию в **питании детей**, поскольку извращают обменные процессы в организме ребенка. Так, ксилит и сорбитол способствуют развитию мочекаменной болезни, аспартам провоцирует аллергические реакции и негативно влияет на сетчатку глаза, сахарин и цикломат, предположительно, обладают канцерогенным действием.

Продукты, в которых могут содержаться сахарозаменители:

- жвачка;
- сладкие газированные и сокосодержащие напитки;
- продукты «лайт» – низкокалорийные снеки, напитки и сладости.

Грибы. Запрет на использование грибов **в питании детей** раннего возраста обусловлен статистикой тяжелых отравлений грибами, которые для маленьких детей часто становятся фатальными в силу незрелости их почек и печени. Наряду со случайными употреблением ядовитых грибов, в настоящее время нередко случаи тяжелых отравлений съедобными грибами. Почему так происходит? Напоминая по своей структуре губку, мицелий гриба активно втягивает из почвы и воздуха содержащиеся там вредные вещества: тяжелые металлы, продукты переработки бензина, пестициды, инсектициды и т. п.

Кроме того, грибы очень трудно перевариваются и усваиваются детским организмом, поскольку их клетки содержат особое, устойчивое к действию химических факторов и пищеварительных ферментов, вещество – хитин.

Продукты, содержащие трансизомеры жирных кислот (**трансжиры**). Трансизомеры жирных кислот получают в результате гидрогенизации (насыщения атомами водорода) растительных масел. Данный метод обработки жиров в настоящее время широко используется с целью увеличения срока годности пищевых продуктов, содержащих растительные масла. Так как трансжирные кислоты не окисляются под воздействием кислорода, они не могут испортиться или прогоркнуть. Однако в процессе гидрогенизации утрачиваются полезные свойства растительных масел и появляются новые, неблагоприятные, качества: трансизомеры способствуют повышению уровня холестерина в крови, нарушают нормальную работу клеточных мембран, способствуют возникновению патологии сосудов, негативно отражаются на половом созревании и т. д.

Продукты, в которых могут содержаться трансжирные кислоты:

- маргарин и продукты, его содержащие;
- майонез;
- выпечка с длительным сроком хранения (более 2-3 суток);
- фастфуд.

Мясо жирных сортов. Гусятину, утятину, баранину, жирную свинину и сало не используют **в питании детей** до 3 лет, поскольку их употребление связано со значительным напряжением работы пищеварительной системы, нагрузкой на печень и поджелудочную железу.

Продукты с кофеином. Кофеин способствует повышенной возбудимости нервной системы и нарушению сна, учащению сердцебиения и повышению артериального давления, это является нежелательной дополнительной нагрузкой на сердечно-сосудистую систему ребенка, поэтому кофеин запрещен **в питании детей**.



- кофе;
- конфеты с кофейной начинкой;
- шоколад с высоким содержанием какао;
- напитки-«энергетики» – различные безалкогольные или слабоалкогольные коктейли, позиционируемые производителем как «придающие силу и энергию». Специфическое воздействие таких напитков на центральную нервную систему обусловлено высоким содержанием кофеина (который иногда заявляется как гуарана, мате, матеин, теин) и других стимуляторов – теобромина, теофиллина, являющихся гомологами кофеина.

Продукты, содержащие ГМО. ГМО – генетически модифицированный организм, полученный в результате искусственного изменения его генотипа методами генной инженерии. В производстве продуктов питания чаще всего используют растительные ГМО, которые могут входить в состав овощных и фруктовых смесей, чипсов, хлопьев, воздушной кукурузы, а также – в виде генно-модифицированного крахмала и сои – в состав мясных и рыбных консервов, колбас, различных полуфабрикатов. Поскольку отсроченное действие таких продуктов на здоровье человека изучено недостаточно, их запрещено использовать **в питании детей** раннего возраста.

Все виды чая. Черный, зеленый и травяной чай запрещены **в питании детей** до 2 лет, поскольку содержат вещества, замедляющие всасывание железа в кишечнике, а также танины, повышающие возбудимость нервной системы. В возрасте старше 2 лет, в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения, необходимо исключить употребление чая во время еды для предупреждения нарушения всасывания железа.

Ограничение в детском питании

Сахар и все продукты, его содержащие. Суточная норма потребления сахара составляет не более 35-40 г **для детей** 1-1,5 лет, 40-45 г – для детей 1,5-3 лет. Лучше, если ребенок будет получать его с такими продуктами, как фрукты, сухофрукты, пастила, нежирное печенье, мармелад, варенье, джем, повидло, мед (с 2 лет, если малыш его переносит). Не рекомендуют добавлять сахар в ежедневные блюда (каши, запеканки, творог и др.). Всегда следует помнить, что избыточное поступление сахара в организм крохи заставляет работать в усиленном режиме поджелудочную железу (что является фактором риска развития сахарного диабета), способствует появлению избыточного веса, нарушению функции желудочно-кишечного тракта, образованию кариеса.

Соль. Суточная норма поваренной соли для детей раннего возраста составляет не более 3 г в сутки, что соответствует половине чайной ложки. При этом блюда, предлагаемые малышу, должны быть на «взрослый вкус» недосоленными. Избыток соли вызывает задержку жидкости в организме и оказывает чрезмерную нагрузку на незрелые почки и сердечно-сосудистую систему ребенка. Из рациона детей раннего возраста полностью исключают продукты с повышенным содержанием соли: соленую рыбу, копчености, различные маринады, «взрослые» консервы, чипсы, соленые сухарики и т. п.

Приправы. Для улучшения вкусовых качеств пищи и стимуляции аппетита в рацион ребенка вводят такие натуральные приправы, как петрушка, укроп, кинза (с 1,5 лет), чеснок, лук, щавель (с 2 лет). Однако их количество в питании маленьких детей должно быть ограничено. Приправы и специи, в состав которых входят уксус, горчица, хрен, черный молотый перец, должны быть полностью исключены из рациона детей раннего возраста, поскольку они раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и способствуют усилению секреции соляной кислоты клетками желудка (создавая предпосылки к развитию хронического гастрита и язвенной болезни), а также могут приводить к нарушению моторной функции желудочно-кишечного тракта и оказывать негативное влияние на мочевыделительную систему ребенка, повреждая нежный эпителий канальцев почек.

Сдоба. Булочки, плюшки, пирожки и прочее следует ограничить по причине ее высокой калорийности и содержания в ней большого количества сахара. Злоупотребление сдобной пищей ведет к появлению лишнего веса, замедляет моторику кишечника, у некоторых детей становится даже причиной запоров. **Здоровый ребенок** раннего возраста может получать 50 г продуктов из сдобного теста в день (например, булочку или пирожок во время полдника).

Цитрусовые, малина, клубника, мед (и другие продукты пчеловодства), **шоколад.** Они содержат компоненты, которые способствуют выработке и высвобождению в организме ребенка особого вещества – гистамина, повышающего проницаемость кровеносных сосудов. Их употребление в небольшом количестве допустимо у здоровых детей старше 1,5–2 лет. При наличии аллергии продукты – гистаминолибераторы должны быть полностью исключены из рациона малыша.

Широкое распространение аллергических заболеваний в настоящее время диктует необходимость постоянного внимания к содержанию аллергенных продуктов в детском питании. Наиболее частой причиной аллергии у маленьких детей становятся цельное молоко, яйцо, курица, орехи (в том числе арахис), соя, морепродукты, рыба, пшеница. Употребление этих продуктов здоровыми детьми должно строго соответствовать их возрастной норме. Для детей с аллергическими заболеваниями разрабатывается индивидуальная диета, в которой частично или полностью исключаются продукты указанного ряда.

В заключение хотелось бы отметить, что использование «правильных» продуктов должно сочетаться с их щадящей кулинарной обработкой. Напомним, что для малышей предпочтительны варка, тушение, приготовление на пару и запекание, а жарение и копчение полностью исключаются. Кроме того, при наличии у ребенка каких-либо заболеваний диета должна строиться с соблюдением соответствующих рекомендаций.

Правильное питание ребенка – это не то же самое, что правильно питание для взрослых. Дети – это не маленькие взрослые, их питание должно быть несколько иным,

чем питание взрослых. То чем питается ребенок в детстве, влияет на то, каким его здоровье будет в будущем, ведь основы закладываются именно в детстве.

Здоровое питание для детей – это не только отсутствие чипсов, сухариков, кока-колы, но это питание сбалансированное, в котором содержатся все необходимые пищевые компоненты.

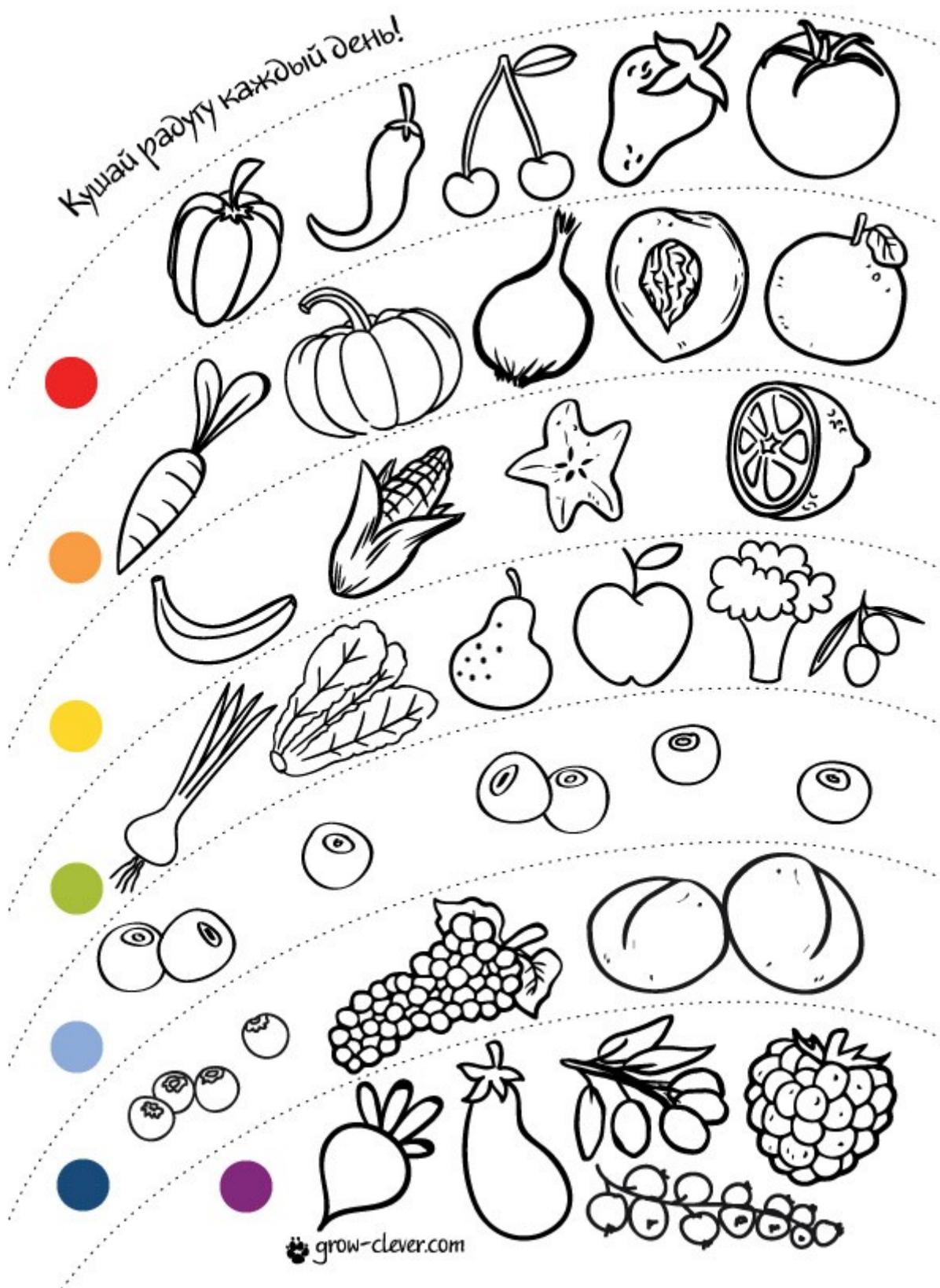
В детском организме, в отличие от взрослого, активно протекают процессы формирования, развития, роста и становления всех систем и органов, совершенствуются их функции.

Ребенок много двигается, формируется его интеллект, развивается нервная система, да и много чего ещё. А ведь именно из этого единственного источника – из пищи ребенок получает энергию для жизни и пластические материалы для строения своих клеток.



Поиграйте с детьми!

Кушай радугу каждый день!



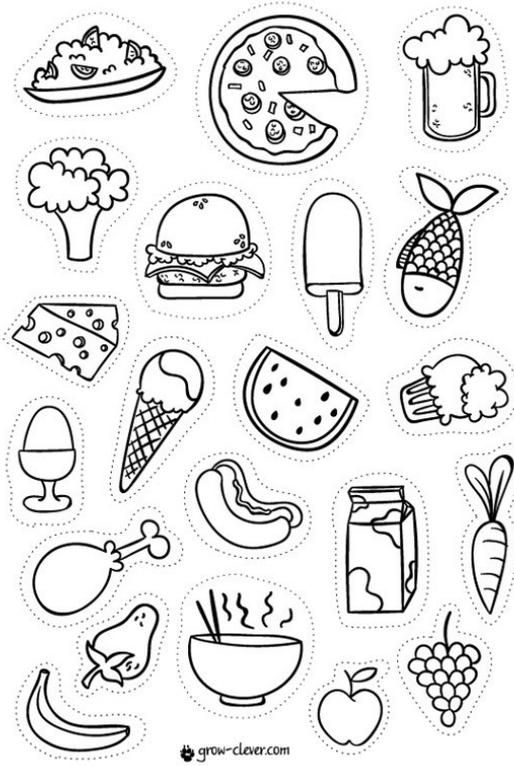
Какая еда является полезной, а какая вредной?

Полезная еда

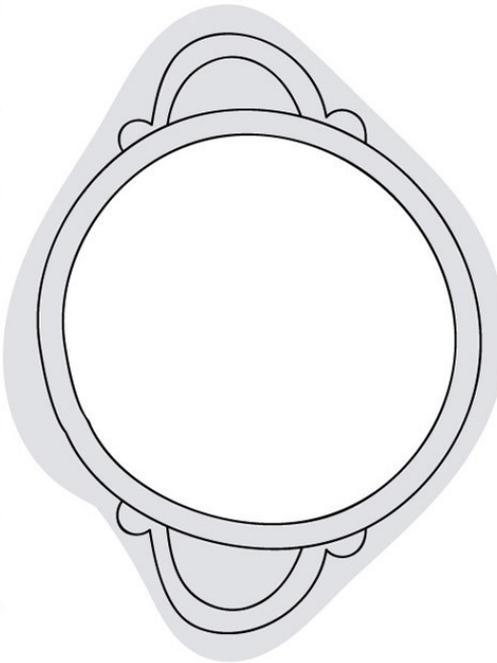
Вредная еда



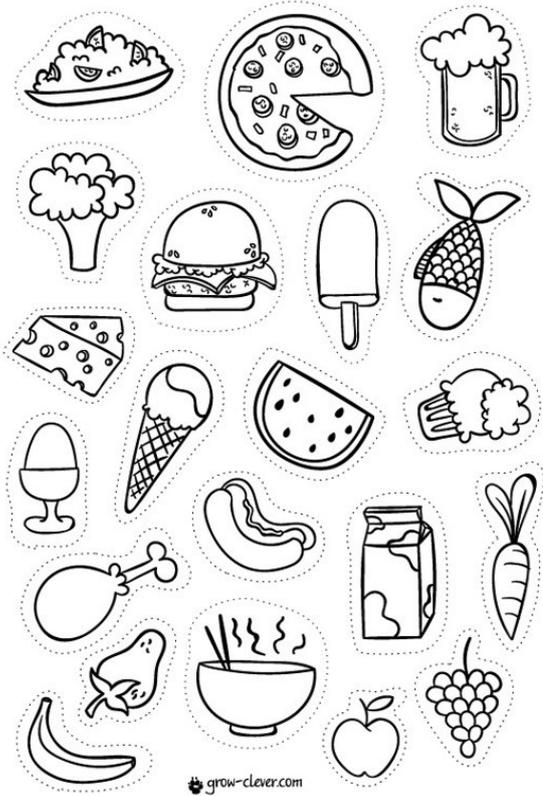
grow-clever.com



Из чего можно приготовить суп? Вырежи нужные продукты со следующей странички и приклей на кастрюльку.



grow-clever.com



Что такое здоровое питание?

	ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Собери картинку

