

Консультация

«Правильное питание детей раннего возраста – основа здоровья»



При организации питания детей раннего возраста нужно учитывать, что доля животного белка в рационах от общего количества белка должна составлять не менее 65%, Доля растительного жира от общего количества жиров в рационах детей указанных групп должна составлять около 30%. Доля сахара в процентах по калорийности – менее 10. Соотношение белков, жиров и углеводов соответственно 1:1:5, а соотношение кальция к фосфору и магнию – 1:1:0,2-0,25.

Наиболее ценные и необходимые для организма детей продукты, такие как молоко или жидкие кисломолочные продукты, мясо, рыба, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, зелень, фрукты, сливочное и растительные масла, должны обязательно использоваться ежедневно, а крупы и макаронные изделия, яйца, творог, сметана, сыр, фруктовые соки могут употребляться не каждый день, но обязательно должны быть включены в рацион в течение недели.

Важным условием здорового питания детей дошкольного возраста является соблюдение режима питания. Было установлено, что наилучшие показатели физического развития у детей раннего возраста наблюдается при питании 4-5 раз в день. При этом интервал между

приемами пищи не должен превышать 4 часа, а отклонения от установленного времени приема пищи – не более 20-30 минут.

За столом дети во время обеда должны находиться не менее 25-30 минут, во время завтрака и ужина – не менее 20 минут, во время полдника – не менее 15 минут.

Если ребенок рано приходит в детский сад, то утром дома ему можно дать бутерброд с сыром, стакан молока или горячий напиток – чай на цельном молоке, сок или фрукты (легкий витаминизированный завтрак).

При изготовлении блюд для детей раннего возраста не должны использоваться острые приправы, острые соусы, специи и пряности, но допускается включать в блюда белые корни петрушки, сельдерея, пастернака, свежую зелень, изредка в качестве приправ свежие и сушеные грибы в очень небольшом количестве, а также лавровый лист, корицу и ваниль.

Для приготовления блюд и кулинарных изделий следует использовать йодированную соль.

Блюда, потребляемые детьми, не должны быть очень горячими. Температура первых блюд не должна быть выше 60°C, а вторых – 50°C.

Нужно помнить, что в промежутках между приемами пищи не следует давать детям сладости, печенье, булочки.

Летом дети больше проводят времени на воздухе, активнее двигаются, больше бегают. Поэтому летом потребность в энергии и пищевых веществах у них увеличивается, по сравнению с зимним периодом на 10-15%, что необходимо компенсировать большим потреблением кисломолочных напитков, свежих овощей, зелени, фруктов, ягод, бахчевых. Летом в жару обед и полдник можно поменять местами или ввести легкий второй завтрак (ягоды, фрукты, соки, кисломолочные напитки), а обед перенести на более позднее время, когда спадет жара.

Летом увеличивающуюся потребность в жидкости следует компенсировать отваром шиповника, овощными и не очень сладкими фруктовыми соками, другими напитками, богатыми витаминами и минеральными веществами.

Если летом дети собрались на длительную экскурсию или в поход, то с собой не следует брать скоропортящиеся продукты – вареную колбасу, курицу, творог, творожную массу, сырки, так как их надо хранить в холодильнике, а не в рюкзаке.

Лучший пищевой запас – сухие зерновые завтраки, мытые фрукты в чистом пакете, хлебобулочные изделия в упаковке, молоко стерилизованное, кисломолочные напитки, фруктовые и овощные соки в мелкой индивидуальной расфасовке, печенье, вафли, зефир, пастила, шоколад (злоупотреблять сладким не следует), мясные, рыбные,

овощные консервы, прежде всего предназначенные для детского питания, емкостью не более 100-150 г, для разового потребления одним ребенком, плавленые сыры, сваренные вкрутую яйца, орехи без соли и сахара; бутерброды с сыром, срок хранения которых составляет не более 3-х часов, надо съедать в первую очередь.

Обязательно следует запастись кипяченой водой или питьевой водой в пластмассовых бутылках, предпочтительно не сладкой и не газированной.

В завершение хотелось бы дать несколько общих советов по организации питания детей, следование которым будет способствовать сохранению и приумножению их здоровья:

✂ с увеличением возраста ребенка, год от года следует расширять ассортимент продуктов суточного рациона. При этом важно не приучать детей к соленой, жирной пище и сладостям. Если ребенок с раннего детства привыкнет к малосоленой и малосладкой и нежирной пище, достаточному потреблению овощей и фруктов, молочных продуктов, то это войдет в привычку и в дальнейшем снизит риск развития многих заболеваний (сердечно-сосудистых, ожирения, сахарного диабета II типа, кариеса и др.);

✂ помните, что если ваш ребенок ходит в детский сад, то ему следует обеспечить дома легкий утренний прием пищи – 1 стакан молока, 100 г фруктов или 1 стакан сока, а вечером – полноценный ужин и/или легкий ужин (стакан кисломолочного напитка) в зависимости от того, сколько часов ребенок проводит в детском саду;

✂ при недостатке в питании и организме детей витаминов и минеральных веществ необходимо включать в рационы обогащенные этими микронутриентами пищевые продукты, поливитаминно-минеральные препараты;

✂ учите малышей правильно питаться – это залог их здоровья.

Памятка для родителей по организации питания ребенка раннего возраста:

При организации питания ребенка раннего возраста следует учитывать следующее:

✂ не допускайте, чтобы ребенок переедал или же испытывал чувство голода;

✂ научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;

-  можно предлагать ребенку пить натошак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
-  если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, но не : сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;
-  если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, но не: компоты, кисели, сладкие напитки;
-  не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, понаблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.

Помните! Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

Не забывайте хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.

Не фиксируйте во время еды внимание ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).

