

Организация питания детей дошкольного возраста

Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Чтобы восполнить большие затраты энергии и обеспечить потребности дальнейшего роста и развития, детям крайне необходим постоянный приток энергии и всех питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов), единственным источником которых является полноценное, адекватное возрасту детей питание.

Следует, однако, обратить внимание на особенности пищеварительной системы в этом возрасте. Несмотря на достаточно хорошо развитый жевательный аппарат (20 молочных зубов, в том числе четыре пары жевательных), пищеварительные функции желудка, кишечника, печени и поджелудочной железы еще не достигают полной зрелости, они лабильны и чувствительны к несоответствию количества, качества и состава питания, нарушениям режима приемов пищи. Поэтому нередко именно в этом возрасте берут свое начало различные хронические заболевания пищеварительной системы у детей, нарушается их общее физическое развитие, снижаются способности к освоению обучающих программ.

Режим питания. Важным элементом правильной организации питания являются режим приемов пищи в течение дня, целесообразное распределение продуктов. Пища переваривается в желудке ребенка в среднем в течение трех с половиной — четырех часов, поэтому интервалы между приемами пищи должны быть примерно равны этому времени. Для детей трех — четырехлетнего возраста наиболее физиологичен режим с четырехразовым приемом пищи: в 8 часов утра — завтрак, в 12 — обед, в 15.30 — полдник, в 19 — ужин. Целесообразно сохранять этот режим питания на протяжении всего дошкольного возраста. Часы кормлений должны быть постоянными, отклонения от установленного времени не желательны и не должны превышать 15-30 мин. Важно обратить внимание на недопустимость приема какой-либо пищи между кормлениями, особенно сладостей.

Белки содержатся в мясе, рыбе, молоке и молочных продуктах, яйцах, а также хлебе, крупах, бобовых и овощах. Достаточное количество белков в рационе малыша обеспечивает нормальный рост и развитие, устойчивость организма к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам. Для хорошего усвоения белков клетками и тканями следует соблюдать правильное соотношение количества углеводов и жиров. Рациональное сочетание белков, жиров и углеводов - 1/1/4.

Жиры содержатся в масле сливочном и растительном, сливках, молоке, молочных продуктах (сметане, твороге, сыре), а также в мясе, рыбе и др. Но не следует забывать, что употребление продуктов с чрезмерно высоким содержанием жиров для детей нежелательно.

Углеводами особо богаты сахар, сладкое, фрукты, кондитерские изделия. Меньшее количество углеводов содержится в овощах, хлебе, крупах, молочном сахаре. Углеводы очень важны, так как детки в этом возрасте особенно подвижны и физически активны.

Минеральные соли и микроэлементы - строительный материал для растущих органов, тканей и клеток. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка.

Если нет аппетита

Если ребенок отказывается от еды, это еще не повод вести его к врачу или заставлять есть силой. Нужно внимательно проследить за малышом и постараться выяснить причину. Возможно, ему не подходит график, не нравится еда или попросту сердобольные родители перекармливают ребенка.

Не рекомендуется кормить плотным завтраком малыша рано утром, сразу после пробуждения. Лучше дать ребенку немного времени поиграть и нагулять аппетит или если нет такой возможности дать бутерброд, булочку с молоком или яблоко. Но не заставлять силой съесть тарелку каши.

Это может только навредить ребенку.

Но если малыш длительное время отказывается от еды, не выражает желания съесть даже любимое блюдо, выглядит вяло, это может быть признаком заболевания пищеварительного тракта. В таком случае, опять же, следует, не заставлять ребенка есть силой, а как можно быстрее обратиться за помощью к врачу.

Поговорим о том, как должны питаться дети дошкольного возраста. Почему так важны вопросы питания современных детей?

Вы все знаете, как часто сейчас встречаются у детей различные хронические заболевания.

Уже с раннего возраста формируются такие хронические поражения желудочно-кишечного тракта, как, например, хронический гастрит, хронический холецистит, дискинезия желчных путей и другие. В становлении этих хронических поражений органов пищеварения, а также других заболеваний (аллергические поражения дыхательной системы, кожи) немалое значение имеет нерациональное питание.

Существует истина, которую должна знать каждая мать: не так важно, сколько съест ребенок, важнее — сколько он сможет усвоить! В связи с этим поговорим об организации самого процесса питания детей. Желание есть возникает тогда, когда человек успел поработать, подвигаться. К этому моменту начинают активизироваться желудочные ферменты, переваривающие пищу. Чем приятнее запах и вид пищи, тем больше активность ферментов в желудке и тем сильнее ощущение голода.

Утреннее отсутствие аппетита

А как мы обычно кормим детей? Ребенок только встал с постели. Как правило, он еще не совсем проснулся, не подвигался. Желания есть у него еще нет. А мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным!

Не добивайтесь аппетита принуждением!

Стоит ли так бояться голода? Лучше пусть ребенок съест с аппетитом кусок хлеба, тщательно его пережевывая, чем под материнский крик — ранний завтрак, который вряд ли переварится. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Для того чтобы у него был аппетит, нужна спокойная обстановка. Надо научить малыша медленно и спокойно жевать, еда должна быть для него удовольствием.

Почему важно не спешить во время еды?

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное — научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки — и травмирует их.

Пустая тарелка — не всегда хорошо!

Во время еды нельзя отвлекать ребенка игрушками, сказками и т.д. А если он отказывается от еды, то, может быть, он еще не голоден. Но мать хочет его накормить. Она ему читает в лучшем случае, а в худшем — сердится на него. А ребенок автоматически открывает рот, и туда ему вливается пища. Мать утешает себя тем, что тарелка опустела и ей кажется, что малыш будет сыт. А он не сыт. Он ничего не переварит. Он сделал первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

Почему надо избегать перекармливания?

Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении.

Приведем пример. Малыш рос в обеспеченной семье, где не было ни в чем недостатка, эта семья имела возможность покупать такие продукты, которые в обычных магазинах отсутствуют. По утрам ребенку давали бутерброды с черной и красной икрой, в обед предлагали отварные языки, но он отказывался от еды. Родители были в отчаянии, так как он мог целыми днями не есть.

Он худел, его мучили запоры. Решили положить ребенка в больницу для обследования. Родителям было поставлено одно условие: из дома разрешалось приносить только фрукты и овощи для приготовления свежих соков. Малыш получал до еды разведенные соки (никаких ферментов ему дополнительно не назначали), ел каши, гулял, спал, т.е. вел обычный образ жизни. Уже через две недели он с восторгом уплетал больничную еду. Все результаты обследования показали: ребенок здоров. Он просто перекормлен, не знает чувства голода.

Надо учитывать темперамент

И еще. Переваривание пищи у человека связано не только с обстановкой, но зависит и от его темперамента. Ученые изучали ферментативную активность детей, живущих в детском доме. Оказалось, что дети холерического склада, которые были посажены за еду сразу после прогулки, не могли долго успокоиться, вертелись и плохо ели. Пища у них переваривалась плохо. А дети флегматического темперамента после прогулки спокойно садились за стол, сосредоточенно ели. У них пища переваривалась хорошо. Приглядитесь к своему ребенку, может быть, после прогулки ему лучше отдохнуть, расслабиться и затем только есть. А лучше всего поговорить с ним о новостях в его жизни и подождать, пока он сам попросит еды.

Когда отсутствие аппетита говорит о болезни?

Только в тех случаях, когда ребенок отказывается от еды в условиях спокойной и доброжелательной обстановки и не утоляет голод кусками хлеба или любимыми блюдами, нужно подумать, не заболел ли он. Тогда необходимо прежде всего выяснить, нет ли у него каких-то заболеваний пищеварительного тракта, заражения глистами или других болезней.

Какой объем пищи должен быть у ребенка дошкольного возраста?

Емкость желудка у детей изменяется с возрастом. Если у годовалого ребенка она равна 250-300 г, то у трехлетнего — 350-400 г, а у четырехлетнего — 450-500 г. Поэтому питание должно быть дифференцированным по величине разового и суточного объема пищи в зависимости от возраста детей.

Конечно же, объем пищи зависит и от аппетита детей. Если у ребенка хороший аппетит, не злоупотребляйте этим, не приучайте его к чрезмерно обильному питанию. Рано или поздно это приведет к избыточному жиросотложению и нарушению здоровья ребенка. Если же аппетит снижен, и ребенок не всегда съедает предлагаемую ему пищу в достаточном количестве, то ему надо временно организовать пятый прием пищи в качестве дополнительного ужина в 21 час или раннего завтрака, если ребенок просыпается слишком рано — в 5-6 часов утра. На дополнительный прием пищи обычно рекомендуется давать стакан теплого молока, кефир или йогурт с печеньем или кусочком булочки.

Общий объем пищи на целый день составляет в среднем: для детей в три года — 1500-1600 г, для детей в четыре года — 1700-1750 г. Суточное количество распределяется между отдельными приемами пищи относительно равномерно: 350-400 г и 400-500 г соответственно возрасту детей, обед дается в оптимальном объеме.

Калорийность питания

Потребность детского организма в энергии составляет: в возрасте до трех лет — 1540 ккал, с трех до семи лет — 1970 ккал в день. Суточная калорийность питания детей должна соответствовать этим цифрам и правильно распределяться между отдельными приемами пищи. Для детей дошкольного целесообразным считается следующее распределение: на завтрак — 25% суточной калорийности, на обед — 35-40, полдник — 10-15, ужин — 25 %.

Продукты питания

Рациональное полноценное питание детей дошкольного возраста обеспечивается, как и у взрослого человека, широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения. Исключением являются жирные сорта мяса и птиц (гуси, утки), а также острые приправы (уксус, горчица, хрен, горький перец). Чем шире и разнообразнее набор продуктов, используемых при приготовлении пищи, тем полноценнее питание ребенка.

Информацию подготовил заведующий педиатрическим отделением Китель И.В. 2017г.