

## Ребенок от 3 до 5 лет.

### Правильное питание



А Вы все знаете о правильном питании ребенка в возрасте от 3 до 5 лет? Что ему можно давать, а что нельзя? В этот возрастной период дети очень подвижны, уверенно ходят, бегают, любят подвижные игры, они впечатлительны, эмоциональны и любознательны, запас знаний и умений у них постоянно обогащается. 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. Важным элементом правильной организации питания является режим приемов пищи в течение дня, целесообразное распределение продуктов, объемов пищи и суточной калорийности между отдельными ее приемами.

#### Режим питания

Пища переваривается в желудке ребенка в среднем в течение трех с половиной-четырёх 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. 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.**

#### Объем пищи

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

Рост, развитие, движение, обмен веществ и все другие жизненно важные процессы требуют постоянного притока энергии. Эта энергия образуется в организме непрерывно в результате биологического окисления (расщепления) пищевых веществ – белков, жиров, углеводов и выделяется в форме тепловой энергии. Единицами ее измерения являются килокалории (ккал) или килоджоули (кДж). Из каждого грамма углеводов выделяется около 4 ккал, жира – 9 ккал, а белки используются, в основном, для построения новых клеток и тканей в растущем организме ребенка или их обновления. **Потребность детского организма в энергии составляет: в возрасте трех лет – 1550-1600 ккал, в четыре года – 1750-1800 ккал в день.** Суточная калорийность питания детей должна соответствовать этим цифрам и правильно распределяться между отдельными приемами пищи. Для детей в возрасте три года и старше целесообразным считается следующее распределение: на завтрак – 25% суточной калорийности, на обед – 35-40, полдник – 10-15, ужин – 25 %. Чтобы правильно ориентироваться в этом вопросе, советуем пользоваться предоставленным в таблице стандартным набором продуктов, рекомендованным для детей младшего дошкольного возраста (от трех до пяти лет).

## Продукты питания

Рациональное полноценное питание детей в возрасте трех-четырех лет 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. Ценность продуктов животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, мясные изделия и субпродукты, рыба, яйца) состоит, прежде всего, в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а также целого ряда витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.



## Продукты растительного происхождения



Ценность продуктов растительного происхождения состоит в их богатстве разнообразными углеводами (фруктоза, глюкоза, сахароза, крахмал, пектины, клетчатка), они являются важнейшим источником витаминов, особенно аскорбиновой кислоты (витамин С), рутина (витамин Р), бета-каротина, витамина Е и многих других полезных веществ. В них также содержатся растительные белки, которые в сочетании с белками животного происхождения дают наиболее благоприятные условия для их усвоения.

Среди **продуктов животного происхождения** важное место принадлежит **молоку и молочным продуктам**.

Дети в возрасте трех-четырех лет должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, в том числе кисломолочные (кефир, ацидофильное молоко, йогурт или др.), а также с учетом того молока, которое используется на приготовление каши или других молочных блюд. К высокобелковым молочным продуктам относятся: свежий творог, творожная паста, детские творожные сырки, а также твердые сыры, в том числе плавленые. Все молочные продукты также богаты жиром, легкоусвояемыми солями кальция и фосфора. Из молочных продуктов, богатых жиром, особенно полезны для детей сливки и сметана, которые могут использоваться для заправки супов и салатов, а также в качестве подливы к сырникам и вареникам. Творог, сливки, сметана и сыр, в отличие от молока и кисломолочных продуктов, которые должны ежедневно включаться в рацион детей, могут использоваться через один-два дня, но, соответственно, в большем количестве.



**Для мясных** блюд предпочтение отдается говядине и телятине, используется также мясо кур, цыплят, индейки, кролика, субпродукты – печень, язык, мозги; вполне допустимы и нежирная свинина, молодая нежирная баранина. Из мясных продуктов рекомендуются молочные сосиски и вареные колбасы (докторская, диетическая, молочная). Мясо и субпродукты являются ценнейшим источником не только белка, но и легкоусвояемого железа, а также ряда витаминов группы В.







Очень полезным продуктом является **рыба**. Используйте нежирные сорта морских и речных рыб – судак, треска, хек, морской окунь. Белок рыб является полноценным и легкоусвояемым. В меню детей мясо или рыба включаются ежедневно. В течение недели ребенку можно готовить четыре-пять дней блюда из мяса и два-три дня – из рыбы. Если мясо и рыбы даются в один день, их

порции уменьшают.

Многие родители задают вопрос о пользе красной и черной икры, а также рыбьего жира. Несомненно, все эти продукты обладают высокой питательной ценностью. Все виды икры богаты белком, жиром и жирорастворимыми витаминами А и Д, особенно много этих витаминов в рыбьем жире. Кроме того, в рыбьем жире содержатся очень полезные для детей полиненасыщенные жирные кислоты. Конечно же, икру можно иногда давать детям, но не слишком много и часто, так как в ряде случаев у детей она вызывает аллергию. Что касается рыбьего жира, то его можно использовать только по назначению врача, так как он содержит витамины А, Д и полиненасыщенные жирные кислоты в достаточно высокой концентрации, его дозируют как аптечный препарат.

Большое значение в питании детей имеют **яйца**, так как они содержат много высокоусвояемых питательных веществ: белки усваиваются на 96-97 %, жиры – на 95 %. Желток яйца содержит комплекс жирорастворимых витаминов А, Д, Е и группы В, фосфатиды и различные минеральные вещества и микроэлементы. Однако, несмотря на полезность яиц, в пище ребенка злоупотреблять ими нельзя, так как они способны вызывать аллергические реакции. Яйца используют только в круто сваренном виде или в виде различных блюд (омлет с молоком или свежими овощами, салаты с яйцом, сырники и т. д.).

Из **жировых продуктов** рекомендуются сливочное и растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое). Сливочное масло является ценным источником витамина А, а растительные масла – витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот (которых мало в сливочном масле). Поэтому все масла лучше использовать в натуральном виде (а не для жаренья): сливочное – в бутербродах и готовых блюдах (каша, пюре), растительные – в винегретах, салатах, готовых овощных блюдах.



**Хлеб и хлебобулочные** изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка. Белка в нем содержится значительно меньше, чем углеводов. Наиболее полезен хлеб из ржаной муки и пшеничной грубого помола, так как он богаче белком, витаминами группы В и пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника. Кроме хлеба, детям рекомендуются и другие хлебобулочные изделия: бублики, баранки, сушки, сухари.

Крупы и макаронные изделия также являются основным источником углеводов и меньше – белков. В питании детей трех-четырёхлетнего возраста используются рис, гречка, овсяная и манная крупы. Каши можно готовить с молоком и без молока, с добавкой овощей или фруктов. Например, очень полезна и вкусна овсяная каша с яблоком, с изюмом или бананом, рисовая каша с тыквой или морковью, гречневая каша с яблоком.

**Бобовые растения (горох, фасоль, соя, бобы)** – высокобелковые продукты, но они мало используются в детском питании из-за наличия в их составе, так называемых, антиалиментарных факторов, вызывающих пищеварительный дискомфорт – вздутие кишок, урчание, изжогу. Но, благодаря, современной технологии обработки методом предварительного проращивания зерна из солода, гороха или сои, изготавливаются новые продукты для детского питания с хорошими вкусовыми и пищевыми свойствами. К ним

относятся продукты экструзии в виде сухих завтраков и кондитерских изделий (печенье “Котигорошко”, кексы и др.). Эти продукты обладают антиаллергенными свойствами и могут заменить те продукты животного происхождения, к которым чаще всего возникает аллергия.

**Сахар и кондитерские изделия** обязательно входят в рацион детей, рекомендуется давать печенье, вафли, пастилу, мармелад, фруктовую карамель, варенье, джем, повидло и мед, если ребенок переносит его. Шоколад и шоколадные конфеты повышают возбудимость нервной системы, могут вызывать аллергию, поэтому давать часто их детям не следует. **Нельзя давать на ночь** детям сладости, так как кислота, образующаяся в полости рта после сладостей, способствует кариесу зубов.

**Фрукты, ягоды, овощи и зелень** являются обязательной составной частью детского питания. Они являются незаменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), витамина Е, легкоусвояемых углеводов – глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон, минералов и микроэлементов. В питании детей полезно использовать все сезонные фрукты, ягоды, овощи и зелень в натуральном виде, а также в виде соков и пюре, в зимнее время можно давать наряду с натуральными плодами консервированные соки и пюре, компоты и другие заготовки.

В рационах ежедневно надо предусматривать салаты из свежих овощей: капусты, моркови, зеленого лука, огурцов, помидор и др. к мясным и рыбным блюдам в качестве гарнира, отдавать предпочтение не макаронным и крупяным изделиям, а овощам в виде отварного картофеля или пюре (картофельное, свекольное, морковное), тушеной капусты, зеленого горошка и т.п. Мясо с овощным гарниром усваивается лучше. Высокобелковую пищу (мясную, рыбную) дети должны получать в первой половине дня, так как она долго переваривается в желудке, а во второй – более легкую (молочно-растительную, углеводную).

### **Питьевой режим**

В связи с естественными потерями воды через почки, кожу и с выдыхаемым воздухом, баланс воды в организме должен постоянно восполняться за счет жидкости, содержащейся в пище, и питья свободной жидкости – воды, чая, морса и других напитков. Особенно увеличиваются потери воды при физической нагрузке и в жаркое время года. У детей, в связи с их высокой подвижностью, потери воды весьма ощутимы, поэтому детей нельзя ограничивать в питье. Но компенсировать недостаток жидкости сладкими компотами, соками, напитками не следует, так как это приводит к угнетению аппетита. Нельзя также давать много пить воды во время приема пищи. Заполняя емкость желудка и разбавляя пищеварительные соки, она способствует снижению аппетита и нарушению процессов пищеварения. В интервалах между приемами пищи вода должна быть доступна для детей. Обычно дают свежее кипяченую воду, остуженную до комнатной температуры, столовую минеральную воду без газа или слабо заваренный чай. Можно также рекомендовать быстрорастворимые чаи из экстрактов трав – фенхеля или ромашки, которые способствуют улучшению деятельности кишечника и обладают успокоительным действием.





## ИГРЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Как убедить ребенка в важности и необходимости соблюдения принципов правильного питания? Мы рекомендуем организовать этот процесс в виде игры. Игра — это наиболее действенный для дошкольника способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем! Но пусть правила в этой игре будут особенные, связанные с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. Вариантов тут множество, вот некоторые из них.

**«Каша разные нужны».** Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (*Каша из гречи — гречневая; каша из риса — рисовая и т. д.*)

**«Магазин полезных продуктов».** «Покупатель» загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (*называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен*) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

*Например.*

**Покупатель.** *Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Ее можно пить просто так или варить на ней кашу.*

**Продавец.** *Это молоко?*

Далее пары «продавец — покупатель» меняются ролями и игра продолжается.

