

Питание малыша.

Автор: Гильц Л.Н.,

ОДОД ГБОУ СОШ №661

В этой статье я старалась собрать сведения о питании ребенка 3-7 лет с точки зрения сохранения его здоровья, профилактики заболеваний, ибо, как говорили древние, профилактика – это наиважнейшая медицина.

С медицинской точки зрения от питания в том числе зависит иммунитет ребенка, формирование опорно-двигательной системы, его активность, память, здоровье, пищеварительная система и т.д.

Начнем с иммунитета. Известно, что если в группе детского сада заболел ребенок, то кто-то из контактируемых тоже заболевает, а кто-то нет. А все потому, что вырабатываются специальные белки – антитела. Клетки, белки которых непосредственно уничтожают бактерии и вирусы, так и называют клетки-киллеры.

Если в питании не хватает белков, система будет нарушена. А чтобы система включалась, необходим еще и «С» - это свежие фрукты и овощи (при нагревании витамин С разрушается). Последние исследования показали, что еще важнее, витамин «А» – это красные и оранжевые фрукты и овощи (все, что содержит каротин). Причем, при термической обработке каротин усваивается даже лучше. Источником каротина также являются сливочное масло и яйца.

Ещё о белках. Не все белки полноценны. Чтобы создать организму нужное антитело, подходящее именно к этому вирусу, в белке должен быть полный набор его составляющих. Это аминокислоты. Их всего двадцать. В растительных белках аминокислот небольшое разнообразие. Наибольший набор в белках животного происхождения, особенно в мясе, яйцах, молоке, рыбе. Полный набор в этих «кирпичиках жизни» в говядине. Значит, в детском питании без мяса никак не обойтись. Здесь, так называемые, незаменимые аминокислоты находятся не только в значительных количествах, но и в наиболее благоприятных соотношениях для растущего организма.

В детском питании рекомендуется использовать мясо, содержащее небольшое количество жира (примерно 4-9% жира). У ребенка жирное мясо плохо переваривается и усваивается. Но с другой стороны, очень тощее мясо (с жирностью менее 2%) часто содержит много соединительной ткани, что снижает его пищевую и биологическую ценность и требует более длительной тепловой обработки, а это всегда потеря ценных пищевых веществ.

Еще многие виды мяса богаты хорошо усваиваемым железом, в то время как железо фруктов и овощей, усваивается в три раза меньше! Содержащиеся в мясе экстрактивные вещества, которые переходят в бульон, являются сильными возбудителями желудочной секреции, что дает основание использовать крепкие мясные бульоны в питании детей с пониженным аппетитом. Правда, это исключается для детей, имеющих аллергическую настроенность организма.

Теперь о жирах. Известно, что белок необходим для роста ребенка, но мембраны (оболочки) клеток образуются жирами, поэтому новые клетки не возникают без жиров. Детскому организму необходимы как животные, так и растительные жиры. По содержанию ценных (ненасыщенных) жирных кислот лучше подходят подсолнечное масло (60% содержания ненасыщенных жирных кислот), кукурузное (68%), хлопковое (50%). А вот в оливковом масле их всего 19%. Если вспомнить, что без жиров не усваиваются витамины А, Д, Е, К (жирорастворимые), получается что жировые продукты имеют большое значение в детском питании.

Сливочное масло хотя и не богато ненасыщенными жирными кислотами, но имеет много преимуществ в детском питании. Оно легко переваривается и хорошо усваивается (на 98%). Сливочное масло богато жирорастворимыми витаминами, в нем содержится до 2,5% молочных белков.

Говяжий, бараний и свиной жир у ребенка очень медленно переваривается, а длительная задержка их в желудке может привести к нарушениям аппетита и пищеварения. Что касается растительных жиров, то нерафинированные масла лучше усваиваются.

Крупы, мука, кондитерские изделия – продукты с высоким содержанием углеводов. Благодаря этому, у детей дошкольного возраста 40% калорий поступает с этой пищей. Для перекуса и заправки энергией малыша эти продукты хорошо подойдут. Но большое количество простых сахаров (конфеты, неразбавленные соки) слишком быстро всасываются в кровь, что тяжело для поджелудочной железы ребенка. Крупы и мучные изделия широко используются в питании детей. Крахмал, содержащийся в них, постепенно поставляет в кровь сахара, что лучше для их усвоения. Кроме того, в крупах и хлебах высокого качества большое количество витаминов и минеральных веществ.

Большую часть дня дети проводят в детском саду. Основные принципы СанПиНа, разработанные для дошкольных учреждений (Постановление № 26 от 25.05.2013г.) устанавливают:

1. Максимальное разнообразие, включая все группы продуктов (мясо, рыба, молочные продукты, свежие фрукты и овощи);
2. Учет норм физиологических потребностей (для детей 3-7 лет белки 54 гр в сутки, жиры 60 гр, в т.ч. 60% жиры животного происхождения и углеводы 261 гр;
3. Щадящее приготовление, исключая жареные продукты.

Для детей посещающих детский сад необходимо, чтобы и дома родители соблюдали эти принципы. К тому же, малыш, приходя в детский сад, удивляется, что блюда не похожи на мамины и если дома не готовить похожее, он долго будет привыкать к новым блюдам. И это тоже нужно учитывать в питании малыша.

Используемая литература:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13
“Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций”

*(утв. постановлением Главного государственного санитарного врача
РФ*

от 15 мая 2013 г. № 26);

- 2. К.С.Ладодо, Л.В. Дружинина Продукты блюда в детском питании;*
- 3. М.С. Маршак Диетическое питание;*
- 4. И.М.Воронцова, А.В.Мазурина Справочник по детской диететике.*