

# Советы и рекомендации для родителей по организации питания ребёнка-дошкольника



## **Содержание:**

1. Фастфуд в питании дошкольников. Мифы и реальность .....	3
2. Ребенок плохо кушает. Почему? И что делать? .....	9
3. Мясо птицы в питании детей .....	12
4. Организация питания детей в летний период .....	14
5. Рациональное питание дошкольников .....	17



## ФАСТФУД В ПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



Говоря о фастфуде, нужно понимать, что это название в значительной степени условное. Обычно под фастфудом (от англ. fast food - быстрая еда) подразумевается возможность быстро перекусить.

А.В. Мосов, зам. исполнительного директора АНО "Научно-исследовательский и информационно-аналитический центр изучения проблем питания в учреждениях социальной сферы"

### СНЭКИ

Иногда фастфудом называют готовые продукты промышленного производства, предназначенные для перекусов, - так называемые снэки (от англ. snack - легкая закуска).

К снэкам можно отнести:

- творожный сырок, йогурт;
- орешки, чипсы и т.д.

Сами эти продукты, выпускаемые, как правило, в индивидуальной упаковке, не вызывают нареканий, хотя, конечно, не могут заменить полноценного горячего питания. Кроме того, в ассортименте "снэковой" продукции могут присутствовать кондитерские изделия и другие продукты с большим содержанием сахара, жира, чрезмерно соленые (например, чипсы). Такие продукты действительно не отвечают принципам здорового питания, особенно если речь идет о меню для детей.

### ДОМАШНИЙ ФАСТФУД

Иногда под домашним фастфудом понимают пищу быстрого приготовления, которую достаточно залить горячей водой, и она готова к употреблению:

- лапша или картофельное пюре;
- супы быстрого приготовления.

Такая пища доступна всем категориям населения. В любом продуктовом магазине предлагается большой ассортимент продуктов быстрого приготовления по довольно низким ценам и с любыми вкусами: курицей, говядиной, грибами, креветками и т. д.

Разумеется, в составе таких продуктов нет натурального мяса, к ним прилагается пакетик с порошком, имеющим запах того или иного продукта и, как правило, содержащим значительное количество соли. В лучшем случае в качестве бульона используется гидролизат белка животного происхождения. Содержание пищевых веществ в таких продуктах, как правило, не сбалансировано (преобладают углеводы), в качестве жиров нередко

применяются вредные для здоровья гидрогенизированные жиры, а незаменимые пищевые вещества, такие как микронутриенты (витамины и минералы), отсутствуют.

Таким образом, каждому, кто имеет представление о принципах здорового питания, ясно, что для систематического питания, особенно детей, такая пища непригодна.

## **ФАСТФУД И ПОЛУФАБРИКАТЫ**

И все же традиционно фастфудом называют пищу, реализуемую на предприятиях общественного питания быстрого обслуживания. В первую очередь **фастфуд - это** то, что можно быстро съесть. И не обязательно то, что можно быстро приготовить. В связи с этим не следует путать фастфуд с различными полуфабрикатами, предназначенными для применения как в общественном питании (в т. ч. детском), так и в домашних условиях. Полуфабрикаты могут быть высокого качества, иметь благоприятный состав, а могут не соответствовать принципам здорового питания (в зависимости от состава и технологии производства).

Ассортимент фастфуда:

- картофель-фри (жаренный в жире картофель);
- сэндвичи (закрытые бутерброды);
- бургеры ;
- пицца;
- салаты;
- роллы ;
- изделия из курицы.

К фастфуду относят и так называемый стрит-фуд (от англ. street - улица), т. е. то, что продается прямо на улицах, в киосках и палатках, то, чем можно перекусить буквально на бегу. Обычно это различные хот-доги, тосты и т. п.

Если регулярно питаться подобными блюдами, то почти невозможно обеспечить разнообразный и сбалансированный рацион. В то же время существует множество мифов, связанных с фастфудом.

Попытаемся объективно рассмотреть проблему и надеемся, что этот материал поможет медицинским и педагогическим работникам ДООУ в проведении разъяснительной работы с детьми и их родителями. Остановимся подробнее на основных проблемах, характерных для всех блюд фастфуда.

## **ПРОБЛЕМЫ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ФАСТФУДА:**

### **1) Ограниченный выбор блюд кулинарных изделий**

Как правило, предприятия быстрого питания предлагают ограниченный ассортимент блюд и кулинарных изделий. Большинство из них имеют несбалансированный состав, в частности, неблагоприятное соотношение белков, жиров и углеводов (см. таблицу в приложении). Однако даже наличие блюд с неплохими диетологическими характеристиками не дает возможности разнообразить рацион и обеспечить здоровое питание при систематическом употреблении фастфуда.

## **2) Ограниченное время приема пищи**

Обстановка предприятий быстрого питания, интерьер, практикуемые формы обслуживания, музыкальное сопровождение и другие факторы призваны свести к минимуму время пребывания посетителя, чтобы увеличить пропускную способность закусочной, а значит и прибыль предприятия. Между тем хорошо известно, что питаться надо "с чувством, с толком, с расстановкой", а спешка при приеме пищи - один из факторов, способствующих нарушению работы органов пищеварения. Впрочем, время приема пищи зависит и от личных привычек, при желании в закусочной всегда можно задержаться.

## **3) Избыток поваренной соли**

Необходимо отметить, что избыток поваренной соли - это проблема всего общественного питания, не только фастфуда. Нормы расхода соли, указанные в официальном сборнике технологических нормативов для предприятий общественного питания, таковы, что, перекусив в любой столовой или кафе, мы неизбежно получаем количество натрия, иногда в несколько раз превышающее наши физиологические суточные потребности. Не являются исключением и предприятия быстрого питания.

В ряде стран под давлением государственных органов предприятия фастфуда уменьшили количество соли в рецептурах. Как сообщает Medical News Today, канадские исследователи обнаружили различное содержание соли в фастфуде шести крупнейших международных компаний в разных странах. Меньше всего поваренной соли в салатах (0,5 г на 100 г), а больше всего - в блюдах из курицы (1,6 г на 100 г). Среднее значение объема соли в одних и тех же блюдах различается в зависимости от страны-производителя и используемых технологий.

Наиболее высокое содержание соли характерно для блюд, реализуемых в Канаде, самое низкое - в Великобритании. Данные по России в исследовании, к сожалению, не приводятся.

Количество поваренной соли в продукции (реализуемой в России) с недавних пор публикует на официальном сайте один из лидеров в сфере фастфуда McDonald's (см. таблицу в приложении). Нетрудно убедиться, что стандартный набор блюд для ребенка ("Хэппи мил") перекрывает суточную норму поваренной соли для дошкольника (1,3 г/сут для детей в возрасте 1,5-3 года, 1,8 г/сут для детей 3-7 лет).

## **4) Избыток легкоусвояемых углеводов (сахаров)**

Многие сладкие блюда, реализуемые на предприятиях фастфуда (см. таблицу в приложении), особенно напитки, содержат избыточное количество сахара и других моно- и дисахаридов. В сутки ребенок младшего дошкольного возраста должен получать не более 35 г добавленного сахара, а старшего - не более 45 г. Тогда как одна порция наиболее известного тонизирующего газированного напитка содержит 42 г сахара. Следовательно, сладкие напитки и здоровое питание ребенка - вещи несовместимые. Кроме того, не рекомендуется использовать в питании детей любые газированные напитки и газированную воду, которые оказывают раздражающее действие на слизистую органов пищеварения. Привычка запивать пищу холодным газированным напитком

приводит к тому, что разбавленный им желудочный сок хуже переваривает пищу.

### **5) Избыток насыщенных жиров**

В большинстве блюд фастфуда избыточное количество жиров, причем, как правило, насыщенных - содержащих жирные кислоты, жиры животного происхождения, которые входят в состав продуктов (бургеров и др.) и фритюрных жиров, используемых для жарки продуктов (например, картофеля фри). Избыток насыщенных жирных кислот в питании приводит к повышению уровня заболеваемости населения атеросклерозом и связанными с ним болезнями сердца и сосудов.

### **6) Использование для приготовления пищи гидрогенизированных жиров**

В большинстве случаев на предприятиях фастфуда используют маргарины и специальные смеси твердых пищевых (в т. ч. гидрогенизированных) жиров с высоким уровнем содержания трансизомеров жирных кислот.

Наличие трансизомеров в рационе питания значительно (в разы) увеличивает риск развития болезней сердца и сосудов, других заболеваний, в т. ч. онкологических. В ряде зарубежных стран предприятия принимают меры к тому, чтобы заменить используемые для приготовления пищи жиры менее вредными. Однако в России подобные инициативы пока, к сожалению, не получили распространения.

### **7) Недостаточное количество пищевых волокон и микронутриентов**

Большинство традиционных блюд фастфуда изготавливается из так называемых рафинированных продуктов и содержит мало пищевых волокон (клетчатки). Бедный пищевыми волокнами рацион питания является фактором риска заболеваний органов пищеварения, в т. ч. онкологических, в частности рака толстой кишки. Традиционный ассортимент блюд фастфуда, как правило, небогат и микронутриентами, что не позволяет сформировать полноценный рацион питания.

В этой связи надо отметить положительную тенденцию включения в ассортимент предприятий фастфуда разнообразных салатов. В меню многих закусочных появились такие специально предназначенные для детей блюда, как морковные палочки и яблочные дольки. Благоприятным представляется расширение ассортимента предприятий за счет натуральных фруктовых соков.

### **8) Высокое содержание канцерогенных веществ**

По данным исследований, технологии, используемые при приготовлении многих блюд фастфуда, приводят к повышенному содержанию в пище канцерогенных (т. е. определяющих риск возникновения онкологических заболеваний) веществ, которые образуются под воздействием высокой температуры (продуктов перекисного свободнорадикального окисления липидов, меланоидинов, акриламидов и др.).

### **9) Пищевые добавки в составе блюд и кулинарных изделий**

Многие блюда, особенно напитки, реализуемые на предприятиях фастфуда, содержат различные пищевые добавки: красители, разрыхлители, ароматизаторы, стабилизаторы (в т. ч. фосфаты - соли фосфорных кислот), консерванты, антиоксиданты. Технологические пищевые добавки - в обычных применяемых количествах - не представляют опасности для здоровья

потребителей и широко используются в самых разных продуктах. Однако в питании детей, особенно дошкольного возраста, принято ограничивать использование любых пищевых добавок, следует отдавать предпочтение так называемой натуральной пище.

Особую опасность могут представлять содержащиеся в мясных продуктах и газированных напитках фосфорные кислоты и их соли, систематический избыток которых (особенно на фоне недостатка кальция в питании) может приводить к серьезным нарушениям обмена кальция в организме и, как следствие, к развитию болезней опорно-двигательного аппарата. Наряду с этим входящие в состав напитков кислоты - один из факторов риска развития кариеса зубов.

#### **10) Наличие в пище веществ, стимулирующих аппетит**

Информация об использовании изготовителями фастфуда специальных добавок, вызывающих привыкание к такому типу питания, - из разряда мифов, возникших в результате недобросовестной конкуренции. Однако изготовители фастфуда не скрывают, что используют различные ароматизаторы (например, картофель фри содержит добавку со вкусом говядины). Гипотетический вред здоровью от ароматизаторов меньше, чем от технологических пищевых добавок (учитывая, что ароматизаторы применяются в меньших количествах), однако используемые ароматизаторы стимулируют аппетит потребителей и, как следствие, приводят к систематическому перееданию и развитию ожирения.

По мнению ученых, изучающих влияние фастфуда на организм человека, чрезмерное употребление содержащихся в этой пище жиров и сахара вызывает определенную зависимость, подобную наркотической.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ**

Риск заболеваний вследствие употребления той или иной пищи в первую очередь определяется частотой ее употребления. Проблемы со здоровьем могут возникнуть лишь при регулярном питании фастфудом. Любой врач подтвердит, что ребенку не рекомендуется питаться на предприятиях быстрого питания. Если по каким-то причинам отказаться от посещения таких мест родители не могут, то важно рационально подойти к выбору "правильных" блюд.

Ассортимент фастфудов предусматривает блюда различной пищевой ценности как с более, так и с менее неблагоприятным составом. Систематически питаться блюдами фастфуда ребенку дошкольного возраста недопустимо. Детям, имеющим проблемы со здоровьем, особенно хронические заболевания органов пищеварения, детям с избыточной массой тела следует воздержаться от посещения предприятий быстрого питания.

Традиционно предлагаемые на предприятиях быстрого питания сочетания блюд для детей (например, упоминавшийся набор "Хэппи мил") далеко не оптимальны по своей пищевой ценности.

Однако, руководствуясь принципами здорового питания, родители даже среди ограниченного ассортимента предлагаемых блюд всегда смогут выбрать менее вредные.

По мнению автора, если эпизодически, например один раз в две недели, ребенок старшего дошкольного возраста вместе с семьей посетит предприятие быстрого обслуживания и съест печеный картофель с сыром, овощной салат, сырную пиццу или даже гамбургер, то большой беды от этого не будет.

**При посещении предприятий быстрого питания, категорически недопустимо выбирать для детей:**

- сладкие газированные напитки, особенно тонизирующие, такие как "Пепси" и "Кока-Кола",

содержащие психоактивный алкалоид кофеин, крайне неблагоприятно воздействующий на психоэмоциональную сферу ребенка;

- жаренные в жире продукты - картофель фри, картофельные оладьи ("хаш-браун"), пончики, наггетсы, пирожки и т. п. продукты, приготовленные во фритюре;

- блюда, содержащие не предназначенные для детского питания колбасные изделия ("хот-доги", пиццу с колбасой и др.).

Относительно безобидны при эпизодическом потреблении бургеры (с котлетой, приготовленной на гриле), роллы, сэндвичи, а также представленные в ассортименте российских предприятий пельмени и вареники. Следует, однако, помнить о высокой калорийности одной порции таких блюд. Изредка допустимы сладкие блюда, такие как мороженое и сладкая выпечка.

Пицца (без копченостей и колбасных изделий), овощные салаты, морковные палочки и яблочные дольки, печеный картофель и некоторые другие блюда вполне отвечают принципам здорового питания.

Но не следует забывать о высоком содержании в них поваренной соли. Альтернативой сладким газированным напиткам должны стать соки и молоко, которые представлены в ассортименте большинства предприятий фастфуда, а также некрепкий чай (не стоит дожидаться, пока полностью заварится стандартный 2-граммовый пакетик чая - такое количество для ребенка нежелательно) или предлагаемый, например, в McDonald's кисломолочный напиток "Актимель".



## **РЕБЕНОК ПЛОХО КУШАЕТ. ПОЧЕМУ? И ЧТО ДЕЛАТЬ?**



Для мамы большое счастье, когда ребенок сытый. А когда ребенок плохо кушает, для некоторых мам - это большая трагедия. Мамы частенько жалуются на своего ребенка, что он плохо кушает. Детки все разные и в каждом случае стоит рассматривать причины плохого аппетита индивидуально. Обычно у деток маленького возраста хорошо развито

чувство голода, и каждый малыш съедает необходимое ему количество пищи для нормального развития и жизнедеятельности. Чаще всего причиной плохого аппетита ребенка являются родители. Не нужно паниковать, если ребенок выглядит хорошо, он не имеет жалоб на здоровье, но при этом, как кажется родителям, плохо кушает.

### **ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ПЛОХО КУШАЕТ?**

#### **1. Ребенка принуждают кушать.**

Часто, заставляя ребенка кушать, вы можете вызывать у него к пище неприязнь. Не заставляйте ребенка съесть все до последней капли. Накладывайте ему умеренные порции, не нужно накладывать слишком много.

#### **2. При приготовлении пищи не учитываются вкусовые пристрастия ребенка.**

Каждый ребенок обладает своими вкусовыми особенностями, кто-то любит молочные каши, кто-то лучше съест мясную кашку, а кто-то любит овощное рагу. Учитывайте вкусовые особенности вашего малыша, присмотритесь к нему, узнайте, что он кушает лучше. Давайте ему любимое блюдо почаще. Можно его комбинировать с другим новым блюдом. Ради интереса малыш попробует новое блюдо, и если оно ему не понравится - доест свое любимое блюдо. Ребенок растет и его вкусовые пристрастия меняются, и вполне возможно, что через какое-то время у ребенка расширится круг любимых блюд.

#### **3. Ребенок перекусывает между приемами пищи.**

В организме ребенка сигнал о насыщении в мозг приходит достаточно быстро, в отличие от взрослых. Всего парочка печенюшек съеденные незадолго до приема пищи, дадут сигнал в мозг о насыщении, и ребенок не станет кушать основное блюдо, когда придет время есть.

#### **4. Плохой аппетит после болезни.**

От ребенка, который только оправился после болезни, не нужно ожидать "волчьего" аппетита. У деток в маленьком возрасте причиной плохого

аппетита может стать прорезывание зубов. У ребенка с ослабленной нервной системой, аппетит тоже будет слабым. У детишек с ослабленной нервной системой слюны выделяется меньше, и твердую пищу им жевать трудновато. Чтобы это сгладить, поливайте подливами сухие вторые блюда (котлетки, макароны, каши) или же можно дать стакан воды, для запивания сухой пищи.

## **5. Повышенные требования и запрет.**

Не стоит ребенка заставлять кушать с помощью уловок. Например, не нужно говорить ему если он съест кашу, то получит конфету. Ведь запретный плод всегда слаще. Таким образом, ребенок еще больше устремит свой интерес в сторону конфет, а основную пищу кушать не захочет. Возможно он и съест ее из под палки, но вполне возможно, что эта пища станет вызывать у него отвращение и его может стошнить. Так же и слишком большая порция, которую заставляют кушать, может вызвать неприязнь и отвращение. Постарайтесь с приемом пищи не вызывать негативных эмоций. Не давите на него, заставляя и уговаривая скушать тарелочку. Вообще, разговоров во время еды не нужно вести, а уж тем более разговоров на повышенных тонах. Не стоит торопить ребенка во время потребления пищи. Некоторые родители пользуются методом "рекламного кормления". Ребенка сажают кушать перед телевизором и пока он сидит завлеченный рекламным роликом, родители подсовывают ему в рот пищу. Чаще всего ребенок проглатывает ее не пережевывая, что в последствии может привести к более сложным проблемам, чем плохой аппетит в виде проблем с желудком и поджелудочной железой.

## **6. Влияние времени года на аппетит.**

В летние жаркие денечки, аппетит снижается и это нормально, а жажда наоборот увеличивается и ребенку больше хочется пить нежели есть. Не заставляйте его кушать в жару, это может привести к расстройству пищеварения. За 30 мин до еды дайте ребенку стакан воды. Не сока или чая, а именно воды. Она поможет повысить слюноотделение и соответственно аппетит.

Не забывайте в течении дня давать ребенку и соки, особенно хороши свежесжатые соки, в них очень много полезных веществ и витаминов. Стоит обратить внимание на отказ пищи ни с того ни с сего. Такой отказ вполне может быть признаком заболевания. В этом случае лучше обратиться к врачу.

**Подведем небольшой итог:** если ребенок плохо кушает, вам придется приложить свою фантазию и выдумку. Рацион питания можно разнообразить, можно пофантазировать над внешним видом приготовленного блюда. Так, например, кашку можно украсить кусочками сухофруктов, нарисовав ими смешную рожицу. Простое молоко можно превратить в коктейль с добавлением фруктов и т.д.



## Подсчитайте калорийность суточного потребления пищи ребенком

*Нужное суточное количество калорий:*

6 мес. – 1 год. – 800 ккал

1-3 года – 1300-1500 ккал

3-6 лет – 1800-2000 ккал

6-10 лет – 2000-2400 ккал

10-13 лет – 2900 ккал

На практике выявлено, что подсчитав суточное потребление калорий ребенка, который по словам мамы плохо кушает, выясняется, что он даже превышает норму. Вот, например, 100 гр. овсянки – это 375 ккал., детский творожок – это 319 ккал., 100 гр. банана – это 95 ккал.

Не стоит недооценивать ребенка, относитесь к нему как к личности. Возьмите на заметку его предпочтения в еде или же позвольте ему поучаствовать в приготовлении пищи (для более старших деток). Спрашивайте у него, чтобы он хотел скушать на обед или ужин. Вполне возможно, что он ответит вам взаимностью, и станет кушать лучше. Не стоит драматизировать, если ребенок плохо покушал, малыш сразу улавливает ваше настроение и в будущем может этим манипулировать.

Перед тем как в очередной раз вы решите применить агрессивные меры по отношению к ребенку, который не съел обед, спросите себя "Хотите ли вы чтобы у вашего ребенка были и в будущем (уже во взрослой жизни) проблемы с питанием? Относитесь к ребенку так, как вам хотелось бы, чтобы относились к вам. Так же стоит пересмотреть свой режим питания. Если мама отказывается от приема пищи, то и ребенок, смотря на нее, так же будет отказываться.

## **МЯСО ПТИЦЫ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ**

*Мясо птицы - высокопитательный продукт, один из важнейших в детском рационе.* Накопленные данные о пищевой и биологической ценности мяса цыплят, индеек и перепелов свидетельствуют о высоком качестве белка и жира мяса птицы, его соответствии медико-биологическим требованиям, предъявляемым к сырью для продуктов детского питания.

### **ПРОИЗВОДСТВО ПРОДУКТОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Токсикологическая и микробиологическая безопасность мясного сырья - обязательное условие его использования в специализированном детском питании. ГНУ Всероссийский научно-исследовательский институт птицеперерабатывающей промышленности Россельхозакадемии (далее - ВНИИПП) совместно с ГНУ Всероссийским научно-исследовательским и технологическим институтом птицеводства Россельхозакадемии (далее - ВНИТИП) разработали **требования** к выращиванию птицы и переработке ее мяса для продуктов детского питания:

- ГОСТ Р 52306-2005 "Мясо птицы (тушки цыплят, цыплят-бройлеров и их разделанные части) для детского питания. Технические условия";
- ТУ 9211-306-23476484-04 "Мясо цыплят, цыплят-бройлеров для детского питания. Технические условия";

На основании положений федерального законодательства к показателям безопасности мяса птицы для детского питания предъявляются более строгие требования по сравнению с требованиями к аналогичному сырью для питания взрослого населения. Для производства продуктов детского питания разрешается использовать мясо птицы только в охлажденном состоянии. Это требование распространяется на мясо птицы, поставляемое в детские организованные коллективы.

При производстве мяса цыплят, цыплят-бройлеров для продуктов детского питания не допускается водяное погружное охлаждение. Данный запрет обеспечивает требуемое санитарное состояние мяса птицы без применения дезинфицирующих средств при охлаждении, исключает перекрестное обсеменение, обеспечивает более продолжительные сроки хранения мяса птицы в охлажденном состоянии. В настоящее время многие птицефабрики оснащены оборудованием воздушно-капельного охлаждения, поэтому они могут производить специализированное мясо птицы.

В соответствии с нормативной и технической документацией рекомендуемый срок годности мяса птицы (тушек и разделанных частей) в охлажденном состоянии составляет 5 суток. Мясо птицы для детского питания может вырабатываться на линиях для убоя и переработки птицы для продуктов общего спроса в отдельную смену, или в начале смены, или после мойки и дезинфекции линии.

На основании накопленной базы данных о пищевой ценности мяса птицы, об изменении пищевой ценности в процессе технологической обработки, а также установленных ВНИИПП совместно с Институтом питания РАМН медико-

биологических требований к специализированному питанию разработаны технологии и ассортимент мясных и мясорастительных продуктов различного целевого назначения, в т. ч. для питания детей раннего возраста, дошкольного и школьного питания, для беременных и кормящих женщин, лечебного питания.

И.Л. Стефанова, д-р техн. наук, зав. лаборатории технологии продуктов детского, диетического и лечебного питания ГНУ Всероссийский научно-исследовательский институт птицеперерабатывающей промышленности Россельхозакадемии,

Л.В. Шахназарова, канд. техн. наук, ведущий научный сотрудник лаборатории технологии продуктов детского, диетического и лечебного питания ГНУ Всероссийский научно-исследовательский институт птицеперерабатывающей промышленности Россельхозакадемии.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**



Летом большинство дошкольников не посещают детский сад, и организация их питания ложится на плечи родителей. Перед каникулами диетической сестре ДООУ следует дать родителям рекомендации по питанию дошкольников в летний период.

### **РЕЖИМ ПИТАНИЯ**

Детям необходимо 5-6-разовое питание:

- завтрак (из расчета 20% суточной калорийности рациона);
- второй завтрак (5%);
- обед (35%);
- полдник (15%);
- ужин (20%);
- второй ужин в виде дополнительного приема пищи перед сном (до 5%).

В особо жаркие дни допускается менять местами обед и полдник. Это обусловлено тем, что аппетит у ребенка в жаркие дневные часы снижен. На обед можно предложить более легкое питание, например, кисломолочные напитки или фрукты. Отдохнувший и проголодавшийся после дневного сна и некалорийного обеда ребенок с удовольствием съест большой объем пищи на полдник.

### **СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ**

В летние месяцы рекомендуется включать в рацион питания детей сезонные фрукты, ягоды и овощи, а также приготовленные из них соки и морсы.

В рацион питания ребенка включают летние овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы; позднее - помидоры, молодой картофель, а также свежую зелень: укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель и др.

Желательно обеспечить разнообразие блюд, приготовленных с использованием овощей и фруктов. Это могут быть салаты из свежих овощей, супы, рагу, широкий ассортимент десертных блюд из ягод и овощей - муссы, желе, пюре и т. д.

### **ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ И МАГНИЯ**

Для обеспечения нормального процесса роста ребенка и формирования костной ткани рекомендуется включать в рацион питания достаточное количество продуктов - источников кальция и магния.

Вырабатываемый под воздействием солнечного света витамин D (кальциферол) необходим для усвоения организмом кальция и формирования костной ткани.

Одна из причин активного роста скелета ребенка летом - яркий солнечный свет и достаточное количество кальция, поступающего в организм с продуктами питания.



### **ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ**

В летнее время важно соблюдать питьевой режим. Примерная потребность ребенка в питьевой воде составляет 80 мл/кг веса в сутки, а в жаркие дни и при физической нагрузке она значительно увеличивается. Ребенку можно предложить свежую кипяченую или бутилированную воду, отвар шиповника, ягодный морс, несладкий компот или свежевыжатый сок, разбавленный водой.

Фруктовые и овощные соки - богатый источник необходимых ребенку углеводов, витаминов и микроэлементов. Соки обладают рядом полезных свойств: способствуют нормальной работе пищеварительного тракта и повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не пил сырую воду - она может вызвать отравление, расстройство пищеварения.

### **ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ФРУКТЫ**

В последнее время родители все чаще выезжают с детьми в страны Европы, Юго-Восточной Азии и Африки. По данным статистики, количество поездок граждан России с целью туризма превышает 9 млн в год. В результате все больше детей и взрослых сталкивается с проблемой «диареи путешественников».

Расстройство функции желудочно-кишечного тракта наблюдается чаще в первые две недели после приезда. «Диарея путешественников» особенно неблагоприятна для детей младшего дошкольного возраста, поскольку может приводить к быстрому обезвоживанию организма на фоне повышенного потоотделения при высокой температуре воздуха.

**Нарушения пищеварения могут быть обусловлены следующими факторами:**

- другой солевой состав воды;
- сезонная пища;
- непривычные сорта мяса;
- резкая смена климата и высоты;
- стрессы, присущие переездам;
- покупка еды или воды у «уличных» торговцев.

Все случаи заболевания вызываются микроорганизмами, которые попадают в организм человека при употреблении загрязненных пищи и воды. Основными факторами передачи инфекции являются пищевые продукты, вода и лед, а также напитки. Наибольшую опасность представляют салаты, овощи, фрукты с поврежденной кожурой, холодные закуски, мясные продукты, недостаточно термически обработанные или сырые, сырая или плохо прожаренная рыба, продукты моря, непастеризованное молоко, мороженое, молочные продукты.

Во время поездок, особенно в страны с жарким климатом, следует кормить дошкольника продуктами, наиболее похожим по составу и способу приготовления на блюда, которыми он питается дома. Рассмотрим наиболее распространенные фрукты, которые могут привлечь внимание оказаться в рационе детей за границей.

Включать в рацион питания ребенка экзотические плоды необходимо небольшими порциями желательно не более одного продукта в день. Это поможет избежать возможных проблем с пищеварением и самочувствием ребенка. Выбирая плоды, следует обращать внимание на целостность кожицы, запах плода и его внешний вид.

Нельзя использовать в питании ребенка неизвестные плоды, плоды с признаками порчи. Обязательно нужно удалять кожицу с экзотических овощей и фруктов, если это возможно.

*Л.Ю. Волкова, канд. мед. наук, ассистент кафедры питания детей и подростков ГБОУ ДПО РМАПО, гл. специалист медицинского управления ООО «ЛЕОВИТ нутрио»*

*Материал из журнала «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ» № 5, 2013*



## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. О том, чем и как кормить ребенка, какие продукты можно давать малышу, а что для него вредно или

категорически запрещено, как добиться хорошего аппетита для правильного роста и развития или, наоборот, предотвратить ожирение ребенка, рассказывает наш эксперт, Игорь Яковлевич Конь, доктор медицинских наук, профессор, руководитель отдела детского питания НИИ питания РАМН.

**Игорь Яковлевич, сегодня много говорится о приобщении детей к здоровому образу жизни, и в частности сбалансированному питанию. Однако изобилие вредной еды в красивых упаковках искушает детей. Можно ли приучить ребенка питаться правильно, игнорируя фастфуд и другой "пищевой мусор"?**

Это сложный вопрос из области не только медицины, но и психологии. Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и брокколи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба - сухарики из пакетика? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребенка быть "как все" в большинстве случаев подавляет голос разума.

Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Между тем недопустимо, чтобы ребенок, скажем, и по выходным обедал в кафе сети фастфуд, и блюда на ужин мама или папа покупали там же, методично вырабатывая у ребенка привычку питаться неправильно. То же самое можно сказать о чипсах, сухариках, орешках и т. д. Эти продукты сами по себе не вредны, ребенок может иногда съесть четверть пачки чипсов. Проблема в том,

что он к ним привыкает и вместо того, чтобы выпить стакан молока, съесть котлету или мясо, рыбу, картофель с овощами, перекусывает чипсами, нарушая аппетит. Чипсы достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды. Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фастфуд". По своему опыту знаю, что подобные внушения могут возыметь действие. Как показал опрос детей в нескольких лагерях отдыха, 80-90% из них любят молоко. Поэтому при правильно организованном питании детей дома возможно ограничить употребление ребенком "вредных" продуктов.

**В последнее время сухие завтраки прочно вошли в нашу жизнь. Реклама обещает не только быстрое насыщение, но и обеспечение организма ребенка необходимыми витаминами. Так ли это? Являются ли готовые завтраки полноценным питанием? Или мамина каша полезнее?**

На мой взгляд, готовые завтраки (шарики, хлопья, мюсли) - это лучше, чем ничего, но хуже, чем завтрак из традиционных продуктов питания. По пищевой ценности эти продукты не уступают, а превосходят каши, поскольку оптимально сочетают в себе белки, жиры, углеводы, волокна, витамины, минералы; содержат все необходимые микронутриенты. Ничего страшного, если один-два раза в неделю мама для разнообразия покормит ребенка сухим завтраком, разведя его молоком или соком. Но при этом следует исключить употребление сухих завтраков всухомятку. С точки зрения физиологии пищеварения традиционная каша полезнее, поскольку ее переваривание и всасывание требует эволюционно закрепленных, ферментативных подходов.

**А как же каши быстрого приготовления? Варить их быстрее и удобнее по сравнению с классическими, вот только равноценна ли такая замена?**

Любая каша полезна благодаря содержанию основных пищевых веществ, углеводов, растительного белка, определенного количества жира, витаминов, минеральных солей. Во всем мире злаковые и зерновые продукты используются в том или ином виде. Например, в Великобритании пудинг или овсяная каша, на Востоке - бешбармак или плов, а в России - каша, наш национальный продукт, часть русской традиции. Что касается каш быстрого приготовления, то по пищевой ценности они не уступают классическим, а по вкусовым иногда даже превосходят. Пожалуй, единственный недостаток заключается в том, что они в меньшей степени тренируют пищеварительную систему, поэтому употреблять их каждый день не советуем. Оптимальный вариант — 2—3 раза в неделю.

**Многие родители считают, что чем больше мясных продуктов в рационе ребенка, тем крепче он вырастет. Сколько мяса должны съедать дети 1-6 лет?**

Для полноценного развития дошкольника его рацион должен быть сбалансирован по содержанию белков, жиров, углеводов, поэтому делать ставку на большое употребление мяса не стоит. Всем известно, что мясо - источник белка. В зависимости от возраста дошкольникам достаточно в среднем 50-80 граммов мяса в день, то есть одной котлеты, съеденной за обедом. Ужин должен быть более легким, включающим творог, молочнокислые продукты или рыбное блюдо: суфле, котлетки, фрикадельки.

**Игорь Яковлевич, многие дети отказываются от мяса - например, домашних котлет, а вот сосиски и сардельки готовы есть трижды в день. Почему у детей такая любовь к этим продуктам?**

Дети любят крайние вкусовые ощущения - сладкое и соленое, с удовольствием ели бы селедку и заедали пирожным или шоколадкой. Сосиски мягкие, соленые, их не надо жевать - вот что подкупает детей. Сегодня предлагаются специальные детские сосиски, которые содержат меньше нитритов, соли и жира. На мой взгляд, их допустимо включать в рацион дошкольников, но не чаще чем один-два раза в неделю.

**Многие родители придерживаются модных течений в питании, таких как, например, вегетарианство, и приучают к этому детей. Допустимы ли в детском возрасте ограничения в употреблении основных групп продуктов? Как скорректировать меню ребенка-вегетарианца, чтобы не причинить вред организму?**

Полноценное питание возможно без мяса, но такой подход требует правильного сочетания продуктов. Не советую родителям подвергать детей жесткому вегетарианству. Если из рациона семьи по каким-либо причинам (религиозным, идейным) исключены мясные, молочные продукты, яйца, то ребенка не стоит ограничивать в употреблении столь важных групп продуктов. Идеальным вариантом в таком случае будет молочно-яично-растительное вегетарианство, при котором растительная пища сочетается с молочными продуктами и яйцами.

Тем самым организм ребенка обеспечивается жизненно необходимыми питательными веществами: высокоценными белками, кальцием, железом, витаминами B12, D и многими другими.

**После года, когда ребенок ест достаточно твердую пищу, увеличивается его потребность в жидкости. Существуют ли нормы, сколько жидкости дети дошкольного возраста должны выпивать в сутки?**

В среднем дошкольнику достаточно полутора литров жидкости в сутки, с учетом соков, чая и супов. Этот объем рекомендован при сбалансированном питании, когда рацион не перегружен жирной или соленой пищей. В любом случае недопустимо, чтобы ребенок долгое время испытывал жажду. Поэтому рекомендуется оснащать детские учреждения кулерами или питьевыми фонтанчиками.

**Большинство детей предпочитают сладкие газированные напитки. К сожалению, родители зачастую идут на поводу у пристрастий малышей. Как часто и в каком количестве можно предлагать ребенку такие напитки?**

Газированные напитки в большом количестве не полезны не только детям, но и взрослым, на этом настаивают гастроэнтерологи, диетологи, стоматологи и врачи других специальностей. По моему убеждению, до 5-7 лет ребенку нельзя предлагать газированную воду. Детей старшего возраста можно изредка побаловать сладким напитком, предварительно выпустив большую часть газов. И конечно же стоит доказывать на собственном примере, что полезнее сок или обычная бутилированная вода, нежели модные шипучие напитки. Что касается организованного питания, то санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для дошкольных организаций, утвержденные в 2010 г., запрещают использование газированных напитков в питании детей.

**Современные технологии позволяют получать молоко с длительным сроком хранения, которое в закрытой упаковке не портится даже при комнатной температуре в течение полугода. Многих родителей интересует вопрос, не вредно ли такое молоко детям-дошкольникам?**

Спешу успокоить тех, кто сомневается в полезности такого молока. В него ничего не добавляется, чтобы продлить срок хранения. Это обычное молоко нормальной жирности. Все дело в технологии и упаковочных материалах. Наука в этом отношении шагнула далеко вперед. Прежде всего в области обеззараживания и расфасовывания молока, в создании водо- и газонепроницаемой упаковки. Все это и обеспечивает возможность длительного хранения продукта, что проверено в ходе специальных исследований. Так что можно употреблять в пищу молоко со сроками хранения до полугода: полезных свойств продукт не утрачивает.

**Дошкольные учреждения зачастую сталкиваются с проблемой плохого аппетита у детей. Родители также часто жалуются на это. В чем причина и что делать, если ребенок отказывается есть?**

Прежде всего, не паниковать. Как показывает опыт, родители нередко преувеличивают и драматизируют ситуацию. Вероятно, ребенок просто не проголодался к определенному времени или не хочет есть блюда, на которых настаивают родители. Ведь, согласитесь, чаще всего идет речь именно об этом. Здоровый ребенок не может не есть. Даже если он не отличается отменным аппетитом, в течение дня он наберет необходимое для своей полноценной деятельности количество белков, жиров и углеводов. Принуждать ребенка нельзя, но уговаривать надо. Если дошкольник отказывается от какого-то блюда, то, вероятно, он его просто не распробовал. Предложите в другой раз. Не забывайте, что вкусовые пристрастия и культура питания формируются постепенно.

Если же речь идет о том, что ребенок отказывается от пищи вовсе, то это действительно серьезная проблема, требующая срочного вмешательства врачей, в том числе и психолога.

### **А если в семье противоположная ситуация - у ребенка, склонного к полноте, хороший аппетит? Что Вы рекомендуете в подобных случаях?**

Дети склонны к образованию жирового запаса, что проявляется наиболее часто, когда они с раннего детства получают нерациональное обильное питание. Для профилактики полноты важно правильно распределять суточный пищевой рацион ребенка. Но во многих семьях укоренилась традиция наиболее вкусную и питательную еду готовить к вечеру. В эти часы дети едят больше, чем утром, в то время как процессы сгорания жира и использования энергии происходят в основном днем. К полноте может приводить и постоянное включение в меню таких продуктов и блюд, как макаронные изделия, жирное мясо, сметана, сдобная выпечка, различные сладости. Профилактику ожирения следует осуществлять с раннего детства. Рациональное питание должно исключать и голод, и переедание. Для снижения аппетита полных детей следует кормить 6-7 раз в сутки, чтобы перерывы между едой составляли не более 2,5-3 часов, при этом необходимо соблюдать показанный по возрасту суточный и разовый прием пищи. Чтобы ребенок не ощущал голода, можно предложить ему большую порцию низкокалорийной пищи. Некоторые виды продуктов обладают способностью разбухать в желудке, что при медленной еде быстро вызывает чувство насыщения.

Рациональное питание полных детей предусматривает снижение калорийности суточного рациона, в котором увеличивается доля овощных салатов и гарниров, белковых блюд из нежирного мяса, птицы, рыбы, 15 нежирного творога. Молоко лучше заменять кефиром. Потребление сметаны, жирных сыров, а также круп и макаронных изделий следует ограничивать. Из первых блюд предпочтение нужно отдавать овощным (вегетарианским щам, борщу, овощным супам, супу-крему, супу-пюре, свекольнику и т. д.). Можно приготовить молочный суп с небольшим количеством гречневой, овсяной или перловой крупы. Завтрак и ужин полных детей должны состоять из овощей, приготовленных различными кулинарными способами. Особенно хороши в подобной ситуации баклажаны, зеленый салат, огурцы, помидоры и капуста. Употребление картофеля желательно ограничивать. Давать его лучше вареным либо запеченным, но не в жареном виде или пюре.

В рацион полных детей рекомендуется также включать морские продукты (кальмары, креветки, гребешки и капусту), которые богаты минеральными веществами, содержат мало углеводов и жиров. Каши, мучные изделия и сладости необходимо резко ограничить. По рекомендации врача половину суточного рациона сахара (25-30 г) можно заменить ксилитом или сорбитом. Категорически запрещаются мороженое, торты, шоколад, лимонад и сдоба. Не рекомендуются консервированные фрукты и соки, в которых много сахара, острые приправы, маринады, повышающие секрецию пищеварительных соков и усиливающие аппетит. Ужинать полные дети должны не позднее 19 часов.

Если ребенок не может уснуть из-за чувства голода, стоит предложить ему кефир или простоквашу, либо дать яблоко, морковь.

### **И в заключение нашего разговора, как бы Вы сформулировали основные принципы питания дошкольников?**

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

**Во-первых**, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

**Во-вторых**, пища должна быть безопасной. В домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности и целостность упаковки.

**В-третьих**, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

**В-четвертых**, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но я бы расширил эти границы до 11 лет.

**В-пятых**, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

**В-шестых**, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3-4 часов и не менее полутора часов.

При соблюдении этих простых правил, родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.