

Правила здорового питания для детей

Богомолова Е.В.-

врач-педиатр,

заведующий приемным отделением

Какую же роль играет здоровое питание для детей, которые находятся в дошкольном возрасте? Обретя определённую самостоятельность при движении ближе к трёхлетнему возрасту, каждый ребёнок неумолимо познаёт окружающий мир. Наверное, многие родители не раз замечали, что даже после подвижных игр на свежем воздухе днём, к вечеру детей достаточно непросто утомить. Они буквально пышут энергией. В то же время они растут, клетки их организмов активно развиваются. Всё это требует сбалансированного питания и правильного режима принятия пищи, поскольку именно из неё ребёнок получает необходимые для полноценного физического и умственного развития элементы. Начиная посещать детский сад в среднем в возрасте 2-3-х лет, дети привыкают к принятому в детском саду рациону и 4-х разовому режиму питания. Но в утренние и вечерние часы, а также в выходные и другие дни, оставаясь дома, дети живут по устоявшимся в семье правилам. Для того чтобы не нарушался баланс витаминов и микроэлементов, получаемых организмом в детском садике, воспитатели сообщают родителям состав меню на каждый день. Давайте же разберёмся, как должен быть организован домашний режим и рацион питания детей, чтобы он способствовал правильному и полноценному развитию детей.

[Здоровое питание](#) – это питание, укрепляющее здоровье. Дошкольное воспитание детей – это не только подготовка к получению знаний и навыков, предусмотренных школьной программой. В возрасте от трёх лет у детей закладывается характер, вырабатываются

определённые привычки поведения. В том числе и привычка питаться в установленном взрослыми режиме. Вырабатывается и привычная потребность в тех продуктах, которые чаще всего встречаются в рационе. Конечно, наиболее вредные продукты, такие как чипсы и газировки, приправлены усилителями вкуса, что вызывает у ребёнка достаточно быстрое привыкание к их вкусу. Но если с самого раннего возраста малыш замечает, что в семье соблюдаются установленные правила по режиму питания, это воспитывает и в нём такое же отношение к еде.

Прежде всего, следует стараться принимать пищу в одни и те же часы. Это способствует правильной работе системы пищеварительного тракта. В течение дня у детей в возрасте 3-4-х лет должно быть не менее 4-х приёмов пищи. Допускается и пять, но при этом желательно, чтобы ужин был лёгким и не позже, чем за полтора часа до сна. Перекусов между основными приёмами пищи быть не должно. Небольшими перекусами могут стать второй завтрак и полдник. Нормальная калорийность суточного объёма пищи для 4-хлетних детей составляет около 1700 ккал, а для шестилеток – около 2200 ккал. Распределение калорийности в течение дня желательно соблюдать следующее: завтрак и ужин – по 25% суточной нормы, 40% – в обед и только 10% на полдник.

Основные секреты, пожалуй, кроются в умелом распределении рациона и составлении суточного и недельного меню. Для этого необходимо знать, каких именно веществ и в каких количествах не хватает детскому организму дошкольного и школьного возраста. Поскольку уже в 6 лет многие дети идут в первый класс, то мы затронем и вопросы питания детей школьного возраста.

От количества в детском питании белков, жиров и углеводов зависит нормальный рост, физическое и умственное развитие растущего организма. Общие правила распределения этих веществ на один килограмм веса ребёнка:

- белков – 3-3,5 г;
- жиров – 3 г;
- углеводов – 15 г.

Правильное усвоение организмом всех питательных веществ обеспечивается их равномерным сочетанием в еде. Примерная формула для расчёта гармоничного сочетания такая: на 1 г белка должно приходиться 1 г жира и 4 г углеводов. Предоставим суточную норму веществ в граммах для детей дошкольного и раннего школьного возраста:

В рационе детей дошкольного возраста не должны встречаться острые приправы (горчица, хрен, уксус) и перец.

По возрасту	3 года	4 – 6 лет	7 лет
Энергия, ккал	1540	1970	2350
Белки, г (мясомолочные продукты, рыба, яйца)	53	68	77
Жиры, г (сливочное и растительное масло)	53	68	79
Углеводы, г (овощи, фрукты, крупы, хлеб, сладости)	212	272	335

Правильное употребление минеральных солей в пище способствует гармоничному обмену веществ, в частности, воды, в детском организме. Витамины не служат строительным материалом для клеток организма, но их содержание в дневном рационе имеет очень большое значение. Витамины отвечают за регуляцию большинства процессов в организме и потому влияют на работу всех его органов и систем.

От количества потребления воды зависит состояние здоровья любого организма, а тем более детского. Считается нормой рассчитывать количество питья, исходя из 60 мл жидкости на 1 кг веса ребёнка. То есть в среднем дети в возрасте 4-6 лет должны выпивать в день около 1,5 литров жидкости. Имеется в виду не только вода (желательно кипячённая), а и соки, компоты, чай, молоко и кисломолочные напитки. Сладкую газировку, столь любимую детьми, лучше стараться совсем исключить из рациона дошколят.

Одним из главных правил составления меню является стремление не повторять одни и те же блюда чаще, чем раз в три дня.

Конечно, у каждой хозяйки свои рецепты и свои секреты, но поскольку самая лучшая рекомендация – это готовый пример, то приведём здесь несколько рецептов блюд для здорового питания детей дошкольного возраста.

Здоровое питание для детей школьных возрастов будет отличаться постепенным добавлением «взрослых» блюд. Однако многим взрослым стоит пересмотреть и свой рацион, и возможно

обзавестись новыми «здоровыми» привычками в еде. Жизненный уклад семьи впитывается ребёнком как губкой, в том числе и привычка перекусывать между основными приёмами пищи или есть курицу, обжаренную до хрустящей корочки, да ещё и без снятия кожицы. Именно в семейных традициях либо зарождается, либо гибнет [здоровое питание](#) детей.. Очень часто родители дают детям в школу с собой бутерброды. Основные правила при этом: не использовать сдобные булки и не смазывать их майонезом, кетчупом и другими соусами.

Никто не любит, когда его принуждают что-либо делать. Секреты поведения взрослых в общении с детьми кроются в наблюдениях и мягких подсказках к действиям. Старайтесь уделять внимание ребёнку и в то время, когда готовите на кухне. Уже с 4-хлетнего возраста его можно приобщать к приготовлению пищи. Еда, приготовленная им самим, будет съедаться моментально и с удовольствием.

На кухне дети могут выполнить совсем несложную работу: помыть овощи и фрукты, разложить зелень на салате или бутербродах, выложить творожную начинку на блины. И такие блюда сразу попадут в разряд любимых и будут охотно съедаться без всяких капризов. При этом дети будут приучаться к домашнему труду и перенимать семейные традиции в питании, которые сыграют свою положительную роль в студенческие годы.