Особенности рационального питания детей

в частном детском саду «Умка».

Питание – один из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья и гармоничное развитие.

Особенно велика роль питания в раннем возрасте, когда у ребенка происходит интенсивный процесс роста, дальнейшее совершенствование функций многих органов и систем, усиленный процесс обмена веществ, развивается моторная деятельность.

 Полноценное сбалансированное питание предусматривает содержание в рационе всех основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, воды – в оптимальных соотношениях, что обеспечивает правильное разностороннее развитие детей.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ

ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (Г, МЛ, НА 1 РЕБЕНКА/СУТКИ)

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов** | **Количество продуктов в зависимости от возраста детей** |
| **в г, мл, брутто** | **в г, мл, нетто** |
| Возраст | 1 - 3 года | 3 - 7 лет  | 1 - 3 года  | 3 - 7 лет  |
| Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%  | 390  | 450  | 390  | 450  |
| Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%  | 30  | 40  | 30  | 40  |
| Сметана с м.д.ж. не более 15%  | 9  | 11  | 9  | 11  |
| Сыр твердый  | 4,3  | 6,4  | 4  | 6  |
| Мясо (бескостное/на кости)  | 55/68  | 60,5/75  | 50  | 55  |
| Птица (куры 1 кат. потр./цыплята- бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)  | 23/23/22  | 27/27/26  | 20  | 24  |
| Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое  | 34  | 39  | 32  | 37  |
| Колбасные изделия  | -  | 7  | -  | 6,9  |
| Яйцо куриное столовое  | 0,5 шт.  | 0,6 шт.  | 20  | 24  |
| Картофель: с 01.09 по 31.10  | 160  | 187  | 120  | 140  |
| с 31.10 по 31.12  | 172  | 200  | 120  | 140  |
| с 31.12 по 28.02  | 185  | 215  | 120  | 140  |
| с 29.02 по 01.09  | 200  | 234  | 120  | 140  |
| Овощи, зелень  | 256  | 325  | 205  | 260  |
| Фрукты (плоды) свежие  | 108  | 114  | 95  | 100  |
| Фрукты (плоды) сухие  | 9  | 11  | 9  | 11  |
| Соки фруктовые (овощные)  | 100  | 100  | 100  | 100  |
| Напитки витаминизированные (готовый напиток)  | -  | 50  | -  | 50  |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)  | 40  | 50  | 40  | 50  |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой  | 60  | 80  | 60  | 80  |
| Крупы (злаки), бобовые  | 30  | 43  | 30  | 43  |
| Макаронные изделия  | 8  | 12  | 8  | 12  |
| Мука пшеничная хлебопекарная  | 25  | 29  | 25  | 29  |
| Масло коровье сладкосливочное  | 18  | 21  | 18  | 21  |
| Масло растительное  | 9  | 11  | 9  | 11  |
| Кондитерские изделия  | 7  | 20  | 7  | 20  |
| Чай, включая фиточай  | 0,5  | 0,6  | 0,5  | 0,6  |
| Какао-порошок  | 0,5  | 0,6  | 0,5  | 0,6  |
| Кофейный напиток  | 1,0  | 1,2  | 1,0  | 1,2  |
| Сахар  | 37  | 47  | 37  | 47  |
| Дрожжи хлебопекарные  | 0,4  | 0,5  | 0,4  | 0,5  |
| Мука картофельная (крахмал)  | 2  | 3  | 2  | 3  |
| Соль пищевая поваренная  | 4  | 6  | 4  | 6  |
| Хим. состав (без учета т/о)  |
| Белок, г  | 59  | 73  |
| Жир, г  | 56  | 69  |
| Углеводы, г  | 215  | 275  |
| Энергетическая ценность, ккал  | 1560  | 1963  |

Для удовлетворения потребностей детей в основных пищевых веществах, витаминах и минеральных солях важно предусмотреть количество продуктов, учесть их качество и полезность для детского организма, определить их оптимальное соотношение в суточном рационе. В этих целях разработан примерный суточный набор продуктов.

В рациональном питании детей раннего возраста применяются продукты животного (молоко, мясо, рыба, яйцо) и растительного происхождения (злаки, овощи, плоды).

Примечание: для сравнения приводятся данные для детей в возрасте 3 -7 лет.

При приготовлении пищи необходимо соблюдать некоторые правила кулинарной обработки продуктов для детей раннего возраста. После 1,5 лет детей приучают к твердой пище (дают мясо кусочками). Пища должна быть вкусно приготовлена, иметь приятный вид и запах, содержать зелень и пряности. Ребенок в возрасте с 1,5 до 3 лет принимает пищу 4 раза в сутки.

Таблица 3.

Распределение общей калорийности (%) суточного рациона

 питания детей в ДОУ.

|  |  |
| --- | --- |
| Прием пищи | Для детей с дневным 12 часовым пребыванием в ДОУ |
| Завтрак | 25% |
| Обед | 35% |
| Полдник | 15% |
| Ужин | 25% |

В питании детей второго и третьего года жизни необходимо соблюдать объем пищи, который определяется возрастом ребенка, анатомо-физиологическими особенностями его органов пищеварения.

Рекомендуемые объемы порций для детей, в граммах.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Возраст детей**  |
| 1 год 6 мес.- 3 года | 3 года - 7 лет |
| ***Завтрак***  |
| Каша, овощное блюдо | 150 | 200 |
| Яичное, творожное, мясное, рыбное блюдо | 60 | 80 |
| Салат овощной | 30 | 50 |
| Кофе, чай, молоко | 150 | 200 |
| ***Обед*** |
| Салат, закуска | 40 | 60 |
| Первое блюдо | 150 | 200 |
| Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 60 | 80 |
| Гарнир | 120 | 150 |
| Третье блюдо (напиток) | 150 | 200 |
| ***Полдник***  |
| Кефир, молоко | 150 | 200 |
| Булочка, выпечка (печенье, вафли) | 60 | 90 |
| Блюдо из творога, круп, овощей | 60 | 100 |
| Свежие фрукты | 100 | 200 |
| ***Ужин***  |
| Овощное, творожное блюдо, каша | 180 | 250 |
| Молоко, кефир | 150 | 200 |
| Свежие фрукты | 70 | 120 |
| Хлеб на весь день:пшеничныйржаной | 7030 | 11060 |

Примечание: для сравнения приводятся данные для детей в возрасте 3 -7 лет.

Процесс еды следует организовать так, чтобы у ребенка возникло положительное отношение к пище. Необходимо помнить, что правильно приготовленное и усвоенное ребенком питание является профилактическим средством от разных болезненных состояний, например рахита, малокровия, гипотрофии мышц, ожирения и других, а также основой для гармоничного физического и нервно-психического развития малыша.