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:  пшеничный  ржаной | | 70  30 | 110  60 |

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.