

Меню для дошкольника: самые полезные продукты



Синаторова Алла Васильевна,
старшая медицинская сестра
структурного подразделения
«Детский сад «Родничок»

Здравствуйте, уважаемые родители!

Давайте продолжим разговор о вкусном и здоровом питании дошкольников.

В жизни ребенка дошкольного возраста многое является жизненно важным. В этом возрасте формируется фундамент дальнейшего здоровья человека. В жизни человека нет такого периода, в течение которого организм рос бы так быстро, как в раннем детстве. Вот почему в «Лучике» пристальное внимание уделяют питанию детей. В этом возрасте пища – это «строительный материал». Он необходим для интенсивного роста и развития маленького человека. Мы хотим поделиться с вами, уважаемые родители, нашими принципами и правилами питания детей.

Для того, чтобы молодой растущий организм правильно развивался пища должна по количеству и качеству (химическому составу) полностью удовлетворять как энергетические (калорийные), так и пластические (для строительных процессов) потребности его. Основное условие правильного питания: пища ребенка должна быть легко перевариваемой и усвояемой.

Разнообразные блюда, приготовленные из молока, мяса, масла, различной крупы, овощей и фруктов, обеспечивают полноценное питание ребенка. Они содержат необходимые для нормального развития его организма белки, жиры, углеводы, витамины, соли, воду. Основные пищевые вещества должны находиться в суточном рационе ребенка не только в достаточном количестве, но и в определенном соотношении. Только в этом случае пища будет полезна ребенку, даст ощущение сытости. Только в этом случае ребенок будет прибавлять в весе и хорошо расти.

При правильном питании у детей развивается хороший аппетит и повышается сопротивляемость различным заболеваниям.

В питании детей овощи играют важную роль. Основная ценность овощей заключается в высоком содержании витаминов С, группы В, РР и каротина, являющегося провитамином А. Богатые витаминами овощи обладают лечебными свойствами и предупреждают возникновение у детей гиповитаминозов.

Суточная потребность детей в витаминах

Возраст ребенка	Витамины, мг						
	А	В1	В2	РР	В6	С	Д (м.е.)
До 1 г	0,5	0,5	1	5	0,5	30	500
1-3 лет	1	1	1,5	10	1	40	500
4-6 лет	1	1,5	2,5	10	1,5	50	500

Суточная потребность детей в основных минеральных веществах

Возраст ребенка	Минеральные вещества, мг			
	кальций	фосфор	магний	Железо
До 1 г	600	500	70	10
1-3 лет	800	800	150	10
4-6 лет	1200	1450	300	15

Картофель богат крахмалом (до 24%), витаминами С, В, калием фосфором, белками. Благодаря большому содержанию крахмала и небольшому количеству клетчатки углеводы и белки картофеля усваиваются на 80-90%, особенно в таком блюде, как картофельное пюре.

Капуста является источником витаминов С, В1, U, которые оказывают лечебное действие при заболеваниях желудка и кишечника; содержит белки, углеводы, различные минеральные вещества, особенно калий. Цветная капуста богата железом, фосфором, содержит кобальт, цинк, благодаря небольшому количеству клетчатки она легко переваривается. Капусту широко применяют в детском питании.

В детском питании используют кабачки, тыкву, огурцы, помидоры, баклажаны, сладкие сорта перца, арбузы, дыни. Эти овощи содержат до 96% воды. Перец содержит большое количества витамина С(до 77 мг%), а тыква – каротин, витамины группы В. Молодая тыква обладает высокой биологической активностью, содержит вещества, повышающие сопротивляемость организма и имеющие антиканцерогенные свойства. В состав арбузов и дынь входят сахар (до 10%) и фолиевая кислота, которая очень нестойкая и разрушается при тепловой обработке. Поэтому арбузы и дыни в сыром виде особенно ценны для детского организма. Широко применяют в детском питании тыкву и кабачки, так как их клетчатка легко разваривается.

Широко применяют в питании детей салат, шпинат, щавель, зелень петрушки, сельдерея, укропа. Эти овощи служат ценным источником витамина С.

Грибы содержат большое количество воды (до 90%), белки, клетчатку, минеральные вещества (железо, кобальт, медь), витамины А, С, D, РР, группы В. Питательная ценность их невелика. Грибы плохо усваиваются организмом ребенка, поэтому в детском питании их используют ограниченно. Для детей младшего возраста их не используют, а для старших применяют в измельченном или протертом виде.

В питании детей широко используют треску, судака, навагу, морского окуня, сазана, серебристого хека, макруруса и другие виды рыб, имеющие небольшое количество жира и внутримышечных костей. По питательной ценности рыба, как и мясо, служит важнейшим источником полноценного животного белка (до 23%), так как в состав его входят незаменимые аминокислоты, необходимые для построения новых тканей растущего организма ребенка. В рыбе есть фосфор, калий, кальций, железо, йод, витамины А, D и полинасыщенные незаменимые жирные кислоты. Но в большом количестве жир рыбы плохо переносится детьми, поэтому для питания детей младшего возраста рекомендуются только нежирные виды рыбы.

Для питания детей используют нежирную говядину, кур, цыплят, индеек, кроликов. Не рекомендуется использовать жирное мясо, так как тугоплавкий жир плохо переваривается. В мясе содержится фосфор, кальций, натрий, магний, железо. Особенно много железа в печени. Мясо богато витаминами А, D, группы В, РР. В рационе детей 1-3 лет количество животного белка должно составлять 75% общего количества белков, а 3-7 лет – 65%. В рационе ребенка 1-7 лет калорийность за счет белка должна составлять 13-15% общей суточной калорийности.

Суточная потребность ребенка в калориях

Возраст ребенка,	Основные пищевые вещества, г %			Калории
	белки	жиры	углеводы	
1- 1,5	48	48	192	1430
1,5 – 2	53	53	212	1700
2 – 5	65-68	65-68	260-270	1800
5 - 7	70-72	70-72	280-290	2000

Используемые в питании детей куры, цыплята, индейки содержат до 22% полноценных белков, жир, который легко плавится, минеральные и экстрактивные вещества. Мясо птицы хорошо усваивается детским организмом.

Исключительное значение для нормального пищеварения имеет соблюдение режима питания: ребенок должен принимать пищу в строго определенных часы.

И, наконец, одно из важнейших правил: пища должна быть приготовлена так, чтобы она вызывала у ребенка аппетит. Если пища вкусно приготовлена и хорошо сервирована, то уже ее вид и запах способствуют тому, чтобы она лучше усваивалась.

С возрастом изменяются состав и вид пищи, увеличиваются порции, в рецептуру включаются новые продукты. Кроме того, в рационе появляются продукты, которые труднее перевариваются, дольше задерживаются в желудке ребенка.

Дети, питающиеся недостаточно и неполноценно болеют во много раз чаще и тяжелее. Однако необходимо иметь в виду, что и систематическое перекармливание ребенка наносят вред его здоровью и развитию.