



Филиал МБДОУ – детского сада комбинированного вида
«Надежда» детский сад № 461
г. Екатеринбург, Орджоникидзевский район, пр. Космонавтов, 74 а

РАСТЕМ ВМЕСТЕ

информационный журнал для родителей

Тема номера:

питание дошкольников

Основные принципы

**Правильное питание
детей дошкольного
возраста** стр. 6

**Питьевая вода и
здоровье ребенка** стр. 2

**Почему дети любят
сладкое?** стр. 5

**Здоровое питание
для дошкольников**

Ваш ребенок уже давно сидит за общим столом, ест и пьет самостоятельно. А что он ест? То же, что и взрослые? А Вы уверены, что это правильно? Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не



**Формирование
культуры трапезы** стр. 5



сформировалась. Рацион питания ребенка 5 лет или 6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Основные принципы здорового питания дошкольников:

❖ энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед - до 40%, полдник - 10%, а ужин 25%;

❖ режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.

❖ все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

Также под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

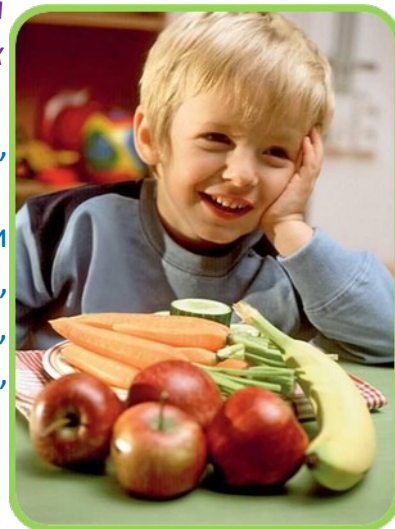
Из круп отдайте предпочтение перловой, пшениной - в них есть клетчатка.

Что в рационе ребенка - дошкольника: теплая и горячая пища не менее $\frac{3}{4}$ всего дневного рациона. И, конечно, основа - мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.



Белок. Организм растет, и только белок является строительным материалом.

Источником легкоусваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.



1. Не угощайте ребенка деликатесами - икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.
2. Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не зажаривайте. И все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.
3. Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные - кефир,

йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

4. Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих

Пусть это

зелень
нектары
не
покупайте
детского



овощей-фруктов. Какие овощи? будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, укропа и петрушки. Соки и тоже давайте каждый день. Если получается давать свежий сок, соки, предназначенные для питания.

5. Хлеб
цельных

выбирайте правильный, из
зерен, ржаной, а макароны,

сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

6. Сливочное масло не более 20 г в день и растительное масло (10 г), конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Что еще должен знать родитель?

✓ Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.



✓ Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба - не для ежедневного приема, 1 раз в 2 дня.

✓ Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.

✓ Также относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или

делайте фарш.

✓ Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

✓ Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это

касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара - 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

✓ Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1, 5 кг пищи.



Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение - овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

Правильное питание детей дошкольного возраста

Питание для любого живого организма - это источник энергии, продуктов, участвующих в обмене веществ, пластического материала. Правильное в количественном и качественном отношении питание - важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета.

Недостаточное, избыточное и одностороннее питание ведёт к возникновению дистрофических состояний (*гипо, паратрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения*), предрасполагает к инфекционным и другим болезням.



Любые дефекты питания в дошкольном возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах.

1. Правильное питание определяется не только состоянием организма, но и «сожителями», т. е. бактериями, населяющими пищевой тракт.

У большинства числа детей в настоящее время можно обнаружить так называемые проявления раздражённого кишечника, при



этом необходимая для правильного пищеварения флора замещена другими микроорганизмами.

Поэтому очень важно правильно кормить ребёнка, чтобы корректировать все отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта

2. Приток питательных веществ в организме происходит за счёт того, что организм извлекает их непосредственно из пищи, перерабатывает с помощью специальных пищевых добавок и кишечника, либо синтезирует сам. Поэтому очень важно знать примерные рекомендуемые наборы продуктов, так как не все пищевые вещества синтезируются в организме.

3. Очень важными компонентами пищи являются балластные вещества (*пищевые волокна и клетчатка*), они обязательно должны включаться в пищу. Растительные волокна нейтрализуют многие вредные вещества, поступающие в организм извне и вводят в него пектины - очень ценные вещества для обмена веществ.

Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:

а) наличие в пище всех необходимых ингредиентов (*белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины*);

б) здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нём всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ;



в) рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи (*традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка*) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

Такие продукты, как молоко, хлеб, сахар, масло, мясо надо использовать каждый день; рыба, яйца, сметана, творог могут использоваться не каждый день, но в течение недели ребёнок должен их получить 1-3 раза. Ребёнок не должен в один день получать по два мучных или крупных блюда.

У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех - никогда не кормить ребёнка насильно.



Источник белка - молочные продукты, мясо, яйца. Необходимо помнить, что не менее 60% белка в пище должно быть животного происхождения.

Не менее важны в пище жиры и углеводы, которые являются источником энергии для мышц, а также вводят в организм жирорастворимые витамины.

На работе мышц отрицательно сказывается и недостаток в пище витаминов и микроэлементов.



При дефиците витамина В мышцы плохо сокращаются, у ребёнка снижен тонус мышц (*так называемый симптом «вялых плеч»*), снижен тонус брюшных мышц, следовательно, нарушено дыхание.

Нарушает белковый обмен в мышцах и дефицит витамина С. При его недостатке мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения. Недостаток витамина С сказывается и на прочности сухожилий и связок.

Дефицит жирорастворимых витаминов А и Е нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина D ведёт к рахиту.

Дефицит кальция и магния понижает сохранительную способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузок.

Дети, не страдающие различными отклонениями в развитии и поведении, могут получать всю пищу в обычной кулинарной обработке. Для улучшения вкуса пищи в качестве приправ можно добавлять свежую, консервированную или сухую зелень (*петрушка, укроп, сельдерей*), зелёный лук, чеснок, щавель, ревень и др. Из рациона целесообразно исключить лишь перец, острые приправы, пряности.

При отсутствии свежих фруктов и овощей можно использовать компоты, соки, фруктовые и овощные пюре.



кипячёную и несладкую.

Количество жидкости, которую ребёнок ежедневно получает, составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела с учётом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество потребляемой жидкости увеличивается до 100-120 мл на 1 кг массы тела. Для питья детям следует давать воду комнатной температуры,



Для сохранения питательной ценности продуктов, используемых в детском питании, необходимо строго соблюдать хорошо известные правила кулинарной обработки продуктов.

«Питьевая вода и здоровье ребенка»

Питьевая вода это вода, которая предназначена для потребления людьми и другими существами. Хотя многие источники пресной воды пригодны для питья людьми, они могут служить распространению болезней или вызывать долгосрочные проблемы со здоровьем, если они не отвечают



определённым стандартам качества воды. Вода, которая не вредит здоровью человека, называется питьевой водой или незагрязнённой водой.

Под питьевым режимом принято понимать рациональный порядок потребления воды. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

Баланс воды, в свою очередь, подразумевает, что организм человека в процессе жизнедеятельности получает из вне и выделяет наружу одинаковое количество воды.

При нарушении этого баланса в ту или иную сторону наступают изменения вплоть до серьезных нарушений процесса жизнедеятельности.

При отрицательном балансе, т. е. недостаточном поступлении в организм воды падает вес тела, увеличивается вязкость крови - при этом нарушается снабжение тканей кислородом и энергией и, как следствие, повышается температура тела, учащаются пульс и дыхание, возникает чувство жажды и тошнота, падает работоспособность.

С другой стороны, при излишнем питье ухудшается пищеварение (*слишком сильно разбавляется желудочный сок*), возникает дополнительная нагрузка на сердце (*из-за чрезмерного разжижения крови*), возрастает потоотделение, резко увеличивается нагрузка на почки. При этом с потом и через почки более интенсивно начинают выводиться минеральные вещества, что нарушает солевой баланс.

Потребность человека в воде определяется многими факторами и в значительной мере зависит от



интенсивности физической нагрузки, внешних метеоусловий, характера питания, состава и свойств одежды.

С первых дней жизни ребенок нуждается правильного питьевого режима. Педиатры считают, что потребность организма малыша в воде в первый год жизни составляет до 150 мл на 1 кг массы тела в сутки.

Организм ребенка, который растет, постоянно нуждается в питьевой воде, иначе он не сможет нормально развиваться. Для примера – нынешние школьники выглядят вялыми, быстро утомляются при небольших физических и умственных нагрузках. Это, прежде всего, свидетельствует о недостаточном водоснабжении к клеткам мозга ребенка.

Для малышей и дошкольников питьевая вода должна быть естественной, экологически чистой. Именно на такой воде рекомендуется готовить детское питание. Когда ребенок находится в стадии активного роста, а ко всему еще и активно занимается спортом, употребление высококачественной природной питьевой воды ему крайне необходимо.



Исследование педиатров на протяжении последних лет свидетельствуют о том, что почти половина детей младше пяти лет, потребляющих воду из водопроводного крана, имеют проблемы с пищеварительным трактом. Родителям, педиатрам, воспитателям детских садов следует помнить, что организм ребенка значительно чувствительнее к нездоровой экологии, чем организм взрослого человека.

Например, безопасный для взрослых процент содержания в воде нитратов у грудных детей может привести к болезни, при которой



эритроциты крови не могут переносить кислород в организме. Рахит, задержка развития ребенка также могут быть последствиями употребления некачественной питьевой воды.

Недостаток в организме воды вызывает запоры, нарушение функции мочевыводящих путей. Нарушение оптимального водного баланса приводит к разбалансированию и нервной системы ребенка. Он становится апатичным, раздражительным, не может сосредоточиться, быстро утомляется. В общем, и в целом, ничего хорошего!

Установлено, что суточная потребность в воде равна 30-40 г на 1 кг веса тела.

Основные пути поступления воды в организм следующие:

- непосредственно в виде свободной жидкости (разных напитков или жидкой пищи);
- остальное составляет вода, поступающая в организм в виде пищи;
- небольшое количество воды образуется непосредственно в организме в результате биохимических процессов.



Пути же вывода воды из организма следующие:



- в основном вода выводится из организма через почки, а также посредством потоотделения;
- часть воды удаляется из организма при дыхании и через кишечник.

Почему дети любят сладкое?

- Дети, как известно, очень любят сладости. Обещанная мамой конфета способна остановить детский каприз или заставить ребенка выполнить важное задание, например, съесть суп или кашу, убрать игрушки.
- Откуда такая привязанность? Может быть, это связано с тем, что детскому организму для роста и развития требуется много энергии, а в сладостях обычно немало калорий?
- Ученые из США отвечают, что так задумано природой. В ходе исследования, проведенного специалистами из университета Вашингтона, было доказано, что повышенная любовь к сладостям у детей имеет биологические основания, и это действительно связано с усиленным ростом организма.



- Во всем мире дети любят сладкое больше, чем подростки, а с возрастом человек обычно утрачивает былую страсть к конфетам. *В процессе исследования выяснилось, что повышенный интерес детей к сладкому связан с активным ростом. Когда темп роста снижается, этот интерес угасает, а затем и вовсе пропадает.*

- Казалось бы, все просто и понятно. Но как быть мамам, чьи дети способны кушать сладкое круглосуточно, наотрез отказываясь от другой пищи? *Не следует запрещать ребенку есть конфеты.* Это вызовет бурю отрицательных эмоций. Запретами проблему не решить, ребенок все равно будет требовать сладкое.



- Корни этой привязанности надо искать в раннем детстве. Формирование вкуса ребенка во многом зависит от того, чем его кормят с рождения. Как только он появляется на свет, мама потчует его своим молоком. Так положено по законам природы. Женское молоко – самое сладкое из всех видов молока, потому что в нем содержится наибольшее количество лактозы – молочного сахара. *Лактоза играет важнейшую роль в формировании мозга и нервной системы, помогает усваивать из молока максимум полезных веществ.* Ребенок при этом получает удовольствие от сладкого вкуса и постоянно испытывает в нем потребность.

- Если малыша по каким-либо причинам кормят смесями, содержащими сахар, детский организм может начать восполнять потребность в полезных веществах количеством съеденного, раз качество «не соответствует норме». Так формируется привязанность к сладким продуктам.



- С природой, как говорят, не поспоришь, однако за питанием маленького сладкоежки необходимо следить.

- **Во-первых**, разрешать есть сладкое по чуть-чуть и лучше в первой половине дня. Желательно не давать ребенку конфет перед обедом, чтобы не испортить аппетит.

- **Во-вторых**, стараться заменять сладости более полезными продуктами: козинаком, халвой, сухофруктами, медом и др.

- **В-третьих**, не следует использовать конфеты в качестве единственного средства воздействия на ребенка, наказывать лишением сладкого за плохое поведение. Это чревато тем, что однажды конфета в руках незнакомого человека на улице может стать для ребенка приманкой.

- **Не** стоит забывать также, что употребление большого количества сладостей вредно для детских молочных зубов, наиболее подверженных кариесу.

- Успокаивая каждый раз дошкольника сладким, родителям следует присмотреться к нему. Возможно, погружаясь в свои переживания, он пытается их «заесть».

Если привязанность к сладкому настолько сильна, и ребенка все же не удастся отучить есть слишком много конфет, его стоит показать детскому психологу.

- Ребенку старшего дошкольного возраста можно рассказать историю возникновения одного из самых древних лакомств – шоколада. В Европе шоколад был долго не известен. Рецепт привезли испанцы. Они считали, что шоколад укрепляет силы и способствует быстрому заживлению ран. Однако это было дорогое удовольствие. И только в прошлом столетии, когда было налажено промышленное производство шоколада, это древнее лакомство смог попробовать каждый. Ежегодно 11 июля во многих странах мира, в том числе и в России отмечается Всемирный день шоколада.



Формирование культуры трапезы

К 2-3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. **Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, A.** Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.



У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. *Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:*



- ✚ можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,
- ✚ нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,
- ✚ попросить малыша только попробовать блюдо,
- ✚ замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

НА ЧТО НАДО

ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- ✓ Последовательность блюд должна быть постоянной.
- ✓ Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
- ✓ Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.
- ✓ Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.
- ✓ Не надо разговаривать во время еды.
- ✓ Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.



ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ



- Громких разговоров и звучания музыки.
- Понуканий, поторапливания ребенка.
- Насильного кормления или докармливания.
- Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.

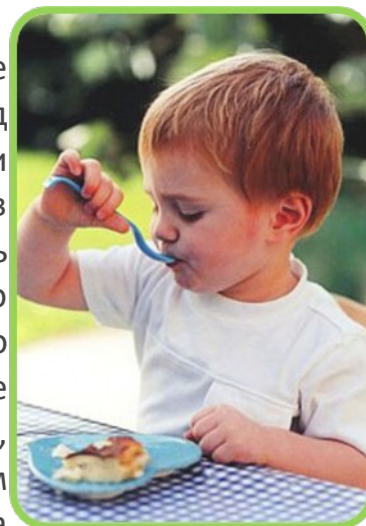
- Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА (из книги В. Леви "Нестандартный ребенок")

СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! *Никаких принуждений в еде!* Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.



2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

3. Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. *Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита.*

Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.



4. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. *Следите только за качеством пищи.* Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так!



Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поест - все, более ничего.

Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Бульон с яичными хлопьями

На 4 порции: 4 стакана мясного бульона, 2 яйца, 1/2 морковки, 1/2 луковицы, зелень.

В предварительно взбитые яйца добавить немного подогретого бульона. Затем смесь процедить, влить оставшийся кипящий бульон и перемешать до образования мелких хлопьев.

Чтобы бульон вновь стал прозрачным, нужно убавить огонь и продолжать варить 10-15 минут.



Свекла, тушенная в сметане

На 4 порции: 2 свеклы. На 100 г готового соуса: 1/4 стакана мясного или овощного бульона, 1/2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны.

Свеклу промыть и сварить. Затем очистить, натереть, заправить сметанным соусом и тушить под крышкой 5-7 мин.

Салат из моркови, зеленого горошка и яблок

На 300 г моркови: 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г яблок, 100 г майонеза, сахар, соль.

Сваренную морковь и свежие, очищенные от кожуры яблоки нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, соль и сахар по вкусу, майонез. Хорошенько размешать, украсить кусочками яблок и моркови.



Зефир яблочный

На 4 порции: 4 печеных антоновских яблока, 1/2 стакана сахарного песка, 2 белка, 1 стакан сливок.



Яблоки протереть через сито, добавить сахар. Белки растереть деревянной ложкой до густоты. Взбить отдельно сливки, тщательно смешать с полученной массой и выложить на блюдо.

При желании зефир можно залить сиропом клубничного или вишневого варенья.

Приятного аппетита!

