

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

### Роль витаминов в детском питании

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании фрагментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там микроорганизмов. И еще витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания.

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.

Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина С являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).

Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечается повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается в результате недостаточного содержания в рационе

растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки («заеды»). При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит).

Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.

При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержки роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.

### **У вашего малыша плохой аппетит?**

В раннем возрасте – 2-3 года – многие родители сталкиваются с такой проблемой как плохой аппетит любимого чада. И проблема эта чаще всего появляется в период перехода с жидкой на твердую пищу. Родители пытаются насильно покормить ребенка, запихнуть в него «ещё хоть ложечку» и попадают в замкнутый круг: он не хочет ни есть сам, ни чтобы его кормили; он набивает рот едой и сидит, не жуя, может ходить с полным ртом часами, а если удастся накормить, его тут же рвет.

Пищевое поведение — очень важная часть жизни любого существа, потому что связана с задачами его выживания и взаимодействия со средой вообще. У человека, помимо чисто биологического аспекта, можно говорить еще и о символике кормления: кормление — это всегда еще и одаривание любовью, поддержкой, различными, кроме пищи, средствами выживания и развития. Вспомните русские народные сказки: «Поешь моих яблочек, попробуй моих пирожков...» — все эти предложения, без сомнения, содержат в себе не только кулинарно - рекламный смысл. Поэтому очень многие особенности личности маленьких детей связывают со способом их пищевого поведения.

Итак, ребенок, который отвергает или не переваривает пищу, испытывает неосознанные сомнения в том, что это ему нужно, возможно, отвергает отношение взрослых в той форме, в которой оно проявляется, и не может справиться с ожиданиями и претензиями, которые к нему предъявляются (отсюда — неспособность пережевывать то, что под нажимом он все же взял в рот). Долговременными последствиями такого рода переживаний могут быть пониженная самооценка, слабый жизненный тонус и недоверие к миру вообще. Кормление вопреки желанию представляет собой одну из форм физического насилия.

### **Как помочь родителям справиться с этой проблемой?**

Прежде всего, убедитесь с помощью педиатра, что у ребенка не нарушен рефлекс глотания. Затем, пока не возникло невроза (если еще не возникло), следует сделать следующие шаги.

Во-первых, перестать кормить вообще, но класть на видное доступное место ту пищу, которая ребенку нравится больше.

Во-вторых, сменить обстановку и таким образом сломать стереотип: пусть его покормит бабушка, папа или кто-то из знакомых — тогда он получит возможность вести себя совсем по-другому.

Одновременно можно попробовать применять игровые приемы воспитания (кормить кукол, зверюшек). И еще одно пожелание: задумайтесь о том, что для вас значит пища и как вас кормили в детстве? А также попробуйте сосредоточиться на тех проблемах (материальных, эмоциональных), которые существуют у вас сейчас, помимо сложностей воспитания малыша. Возможно, именно они бессознательно и породили ваши сегодняшние проблемы, потому что ребенок в раннем детстве почти всегда отражает то, что получает от взрослых, а язык психосоматики — единственный, которым он владеет в совершенстве.

И напоследок, вам стоит помнить о том, что самое главное — не воспринимать плохой аппетит ребенка в этом возрасте как страшную проблему, потому что ребенок интенсивно растет до двух лет, с двух до пяти его рост замедляется, соответственно снижается и потребность в питательных веществах. Малыш вырастет и аппетит, несомненно, восстановится

**Как не надо кормить ребенка**

### **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.
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 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 не дожеванный 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 должно 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 и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.



# КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

## ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

**Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!**

**МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕХ – ПЯТИ ЛЕТ НЕ ИМЕЕТ ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ ОТЛИЧИЙ ОТ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ. МЕНЯЮТСЯ НОРМА СУТОЧНОГО НАБОРА ПРОДУКТОВ, ОБЪЕМ БЛЮД, ТЕХНОЛОГИЯ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.**

- Дневной объем пищи для детей 3 – 5 лет увеличивается до 1700 г. В этом возрасте допускается следующий объем блюд: супы, борщи – 150 – 200 г, порционные мясные и рыбные блюда – 70 г, гарниры к ним – 100 г, салаты из овощей – 50 г, каши и овощные блюда – 200 г, чай, какао – 150 мл, свежие фрукты, ягоды – 100 – 150 г, молоко – 500 мл, включая кисломолочные продукты (200 мл), хлеб ржаной – 50 г, хлеб пшеничный – 100 г.
- После 3 лет детям можно давать почти все пищевые продукты (исключение составляют острые приправы).
- За счет расширения кулинарных приемов в рационе ребенка четвертого - пятого года жизни появляются голубцы, овощное рагу, жареные и фаршированные кабачки, фаршированные перцы и помидоры, блюда национальной белорусской кухни: картофельные оладьи, картофельные клецки с мясом. Можно приготовить ребенку бефстроганов, тушеную говядину и птицу, дать крестьянскую колбасу, заливное мясо, жареную рыбу.
- В питании детей после 3 лет вязкие полужидкие каши заменяют рассыпчатыми.
- Чай должен состоять на 2/3 из молока. Это же относится и к какао, которое можно включать в меню не чаще 1 – 2 раз в неделю.
- Норма яиц для детей дошкольного возраста – 1/2 яйца в день; оно должно быть только диетическим, и варить его нужно вкрутую.

**ТЕМПЕРАТУРА ГОРЯЧИХ БЛЮД ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ ВЫШЕ 60 °С, ХОЛОДНЫХ – НЕ НИЖЕ 10 °С.**

**ОЧЕНЬ ВАЖНО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УВЕДИТЬ РЕБЕНКА, ЧТО ЕСТЬ МОЖНО И НУЖНО ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ХОДУ И ГДЕ ПРИДЕТСЯ.**



**ВСЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОРИЕНТИРОВОЧНЫМИ. ПИЩЕВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.**



**НАБОР БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ШЕСТИ – СЕМИ ЛЕТ РАСШИРЯЕТСЯ.**

**ОБЪЕМ СУТОЧНОГО РАЦИОНА В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 1800 – 1900 г ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ ДО 250 г ПЕРВОГО БЛЮДА, ДО 80 г ПОРЦИОННОГО МЯСНОГО ИЛИ РЫБНОГО БЛЮДА, ДО 100 г ГАРНИРА, КАША ИЛИ ОВОЩНОГО ПОРЕ – ДО 250 г.**

- Детям уже можно давать копченую и фаршированную рыбу, ветчину, колбасу, заливное мясо.
- Для повышения вкусовых свойств блюд детского питания кроме употреблявшейся ранее листовой зелени можно изредка использовать в малых количествах перец, горчицу, майонез в смеси со сметаной.

**НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ ДЕТЯМ НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕ, КРЕПКИЙ ЧАЙ.**

- Конфеты, сладкие газированные напитки, мороженое изредка можно давать ребенку этого возраста. Но только делать это нужно не на ходу и не в перерывах между едой. Лучше всего предложить сладости в качестве десерта на обед.

**ШОКОЛАД, ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ С ШОКОЛАДОМ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ, ТАК КАК ОНИ ИЗЛИШНЕ ВОЗБУЖДАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА, ЧАСТО ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ВЫСЫПАНИЙ.**

**НОРМА ХЛЕБА НА ДЕНЬ ТОЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ: ЧЕРНОГО – 60 г, БЕЛОГО – 110 г.**

Блюда детского питания не рекомендуется заблаговременно готовить и впоследствии разогревать.



**СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6 – 7 ЛЕТ:**

ПРОДУКТЫ	Масса (г, мл)
Хлеб пшеничный	110
Хлеб ржаной	60
Мука	25
Мука картофельная	3
Крупа, макароны, бобовые	45
Картофель	220
Овощи	250
Фрукты свежие	150
Сахар	55
Фрукты сухие	15
Мясо	100
Рыба	50
Яйцо	1/2
Масло сливочное	25
Масло растительное	10
Творог	50
Молоко	500
Сметана, сливки	15
Сыр	5
Кондитерские изделия	10