ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ
(советы родителям)

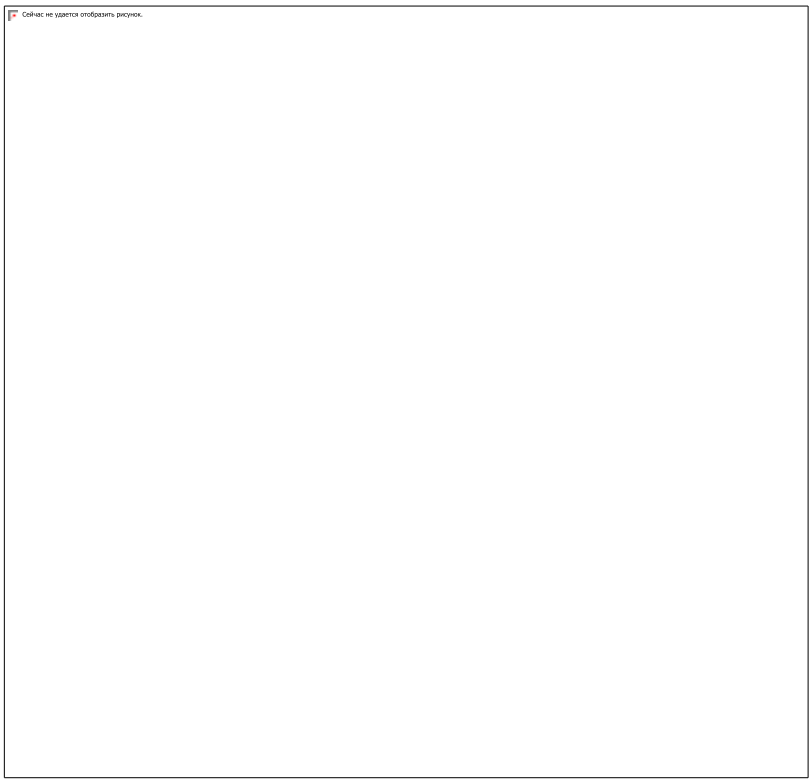
Интенсивный рост ребенка требует постоянного притока пластического и энергетического материала, источником которого является пища. Большая потребность растущего организма в пище, несовершенство системы пищеварения и повышенный (по сравнению с взрослыми в 2 раза) обмен веществ являются основной причиной ряда трудностей в организации рационального питания детей. Родители часто спрашивают врачей, чем и как кормить ребенка, чтобы добиться хорошего аппетита и правильного роста и развития? Одним из наиболее существенных факторов, обеспечивающих правильное протекание процессов роста, развития и укрепления здоровья ребенка является **полноценное питание.**

Полноценным считается такое питание, которое обеспечивает организм достаточным количеством необходимых питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и полностью покрывает энерготраты организма. Так, энерготраты у детей в возрасте 1-7 лет составляют 80-100 ккал на 1 кг массы тела. Питание детей должно обеспечиваться за счет продуктов, хорошо усвояемых детским организмом, т.е. соответствовать возрастным возможностям, в частности уровню развития пищеварительного аппарата. По этой причине водить детей в кафе, закусочные, бистро и т.д., где еда предназначена для взрослых, не рекомендуется. Очень важно исключить однообразие питания. Основные блюда не должны повторяться чаще одного раза в неделю. Исключение составляют молоко и молочные продукты, которые должны ежедневно входить в рацион питания. Необходимо учитывать характер питания детей вне семьи (детский сад, школа) с тем, чтобы избежать повторения блюд. Известно много примеров, когда массы людей страдали различными заболеваниями только из-за того, что питались одним и тем же продуктом. Например авитаминоз РР в ряде стран Востока где население питалось преимущественно кукурузой или авитаминоз

Ни один продукт не содержит комплекса всех необходимых человеку пищевых веществ. Даже такой продукт как молоко, не содержит витамина “С” и железа, отсутствие которых приводит к анемии. Особенно опасно в детском возрасте вегетарианство, т.е. отказ от белков и жиров животного происхождения. Вегетарианская пища неполноценна, как по аминокислотному, так и по витаминному составу (организм не получает витамины В12 и В1). Кроме того, дефицит белка в питании ребенка приводит к снижению сопротивляемости детского организма инфекциям. Итак, пища ребенка должна быть смешанной (мясо-молочно растительная) с достаточным количеством витаминов. Разумеется, что все пищевые продукты должны быть доброкачественными. Испорченные продукты содержат яды (мясной яд, колбасный яд, яды испорченных овощных и фруктовых консервов), вызывающие тяжелые отравления. Продукты питания должны быть свежими, т.к. при длительном хранении меняются их состав и вкусовые качества. Детям необходимы мягкие части мяса и дичи без сухожилий, рыба и колбаса без оболочек и твердых кусочков. Жирное мясо можно только старшим школьникам. Не рекомендуется недостаточно прожаренные и копченые мясо и рыба, из-за опасности отравления, заражения глистами и плохого усвоения ребенком. Нежелательны мясные и рыбные блюда, сильно соленые или приправленные острыми специями. Таким образом, детям младшего возраста противопоказано есть такие продукты, как стейки, гамбургеры, шашлык и т.п., а так же жареные пироги с мясом, рыбой, грибами, чебуреки, пиццу, “хот-доги” и т.п. недомашнего приготовления. Дети должны получать молоко, яйца, сваренные всмятку или вкрутую, супы (мясные, молочные, овощные), творожные сырки, запеканки, масло (сливочное и растительное), все сорта хлеба и хлебные изделия, картофель в виде пюре или сильно разваренный (жареный картофель разрешается детям старше 5 лет), овощи, фрукты и ягоды (хорошо отобранные и тщательно промытые). Дети могут пить свежую водопроводную или колодезную воду, но лучше, особенно летом, в кипяченом виде. Лишь, по мере того как

ребенок растет и крепнет, его пища должна постепенно приближаться к пище взрослых. Возбуждающе действуют, особенно на маленьких детей, кофе, какао, шоколад и крепкий чай. Эти продукты следует ограничивать. Важным условием **рационального питания является соблюдение режима питания.** Под режимом питания понимается количество приемов пищи, интервалы между ними, количественное и качественное распределение её в течение дня. Точный и целесообразный режим питания создает лучшие условия для усвоения пищи. При беспорядочном, несвоевременном питании нарушается стереотип, снижается выделение пищеварительных соков, утрачивается аппетит. В промежутках между установленными часами приема пищи дети не должны получать никаких дополнительных продуктов питания. Сладости, фрукты, соки следует давать только в часы приема пищи или тотчас после еды, чтобы не перебивать аппетит. Первый прием пищи - завтрак - составляет 25% суточной калорийности. Он должен состоять из овощных салатов и 2-х горячих блюд: первое - каши, или картофельные и овощные блюда, яйца, или творог; второе - горячие напитки (молоко, кофе с молоком, какао на молоке, чай). Второй прием пищи - обед - составляет 30-35% суточной калорийности. Он должен включать не менее трех блюд: первое - суп, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром и третье - сладкое. Третий прием пищи - полдник - должен обеспечивать потребность ребенка в жидкости, т.к. дети испытывают жажду после обеда и дневного сна. На полдник приходится около 15-20% суточной калорийности. Он состоит из питья, фруктов, ягод, сладостей, печенья, сдобы. Четвертый прием пищи - ужин - составляет около 20% суточной калорийности и должен включать не менее 2-х блюд: первое - обязательно горячее в виде творожных, овощных, крупяных блюд и т.п., второе - молоко, кисель, кефир, простокваша. Воспитание у ребенка правильного отношения к питанию следует начинать с рождения, постоянно заботясь о привитии детям полезных навыков. Перед едой необходимо мыть руки с мылом. Пищу надо есть из отдельной

чистой посуды, уметь пользоваться столовым прибором и салфеткой. За столом ребенок не должен отвлекаться, разговаривать, смеяться, размахивать руками и болтать ногами, не должен есть неряшливо, торопливо или, наоборот, затягивать время пребывания за столом. На завтрак и ужин требуется 15-20 минут, а на обед - 20-25 минут. Пищу нужно есть только за столом. Нельзя есть на ходу, во время приготовления уроков или игр.

Во время еды дети должны тщательно разжевывать пищу и не запивать недожеванный кусок жидкостью. Пища должна разжевываться и пропитываться слюной настолько, чтобы она сама, без помощи жидкости, проскальзывала в желудок. Поэтому жидкости должны всегда подаваться на стол только после второго блюда.

Вода составляет около 65% массы тела человека, участвует почти во всех обменных процессах организма, входит в состав всех органов и тканей и играет большую роль в теплорегуляции. Человек может прожить без воды лишь несколько дней. Потребность в жидкости для детей 3-7 лет в сутки составляет около 60 мл на 1 кг массы тела.