

## Питание и здоровье детей дошкольного возраста

Известно, что любому организму для жизнедеятельности нужны белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.

**Белки** служат пластическим материалом, т.е. входят в состав клеток, тканей, принимают активное участие в образовании ферментов, гормонов, антител, в кроветворении. Когда белка в крови становится очень мало, вода перестает удерживаться в кровеносном русле и выходит в ткани – как следствие возникают голодные отеки (человек в буквальном смысле «пухнет от голода»). В суточных рационах для детей предусмотрено не только общее количество белка но и доля белка животного происхождения, которая составляет 70-75% для детей раннего возраста, 60-65% дошкольного возраста и не менее 50% - для школьников. Для ребенка раннего возраста очень ценны белки молочных продуктов, так как они легко перевариваются и усваиваются в организме. Белки в основном содержатся в молоке, твороге, мясе, яйцах, рыбе, крупах и хлебе.

**Жиры** в основном обеспечивают энергетические траты и участвуют во многих жизненно важных функциях организма: входят в состав клеточных мембран, являются носителями жирорастворимых витаминов. Количество калорий, образующееся за счет жиров, должно составлять 40-50% от суточной калорийности рациона детей раннего возраста и 30% от рациона школьников.

**Углеводы** – главный источник энергии. Они богаты клетчаткой, способствующей процессам пищеварения. Потребность в углеводах превышает потребность в белках и жирах в 4-5 раз. Однако не следует чрезмерно увлекаться углеводистой пищей. Необходимо предусмотреть качественную характеристику углеводов, входящих в состав рациона ребенка. Всасывание и утилизация такого углевода, как глюкоза, осуществляется очень быстро.

**Минеральные вещества** – обязательная составная часть рациона ребенка. функции их многообразны: они необходимы для адекватного роста и развития костной, мышечной, кроветворной и нервной тканей, а так же правильной работы органов пищеварения. При недостаточном поступлении в организм тех или иных минеральных веществ возникают тяжелые нарушения различных видов обмена. Для детей очень важно снабжение такими минеральными веществами, как кальций, фосфор, железо, магний.

**Вода** участвует во всех обменных процессах благодаря растворению в ней многих химических веществ, транспортирует тканям и клеткам необходимые для их жизнедеятельности вещества и уносит из клеток продукты обмена. Следует помнить, что ребенок очень чувствителен как к обезвоживанию, так и к избытку воды.

Потребность ребенка в воде зависит от возраста: чем младше ребенок, тем в большем количестве жидкости он нуждается. В возрасте 1-3 лет необходимо 100 мл., в 3-7 лет – 80, а более старшим детям – 50 мл на 1 кг массы тела сутки. Потребность ребенка в воде в основном удовлетворяется за счет жидкости, входящей в состав пищи.

**Витамины** служат регуляторами обменных процессов, играют немаловажную роль в повышении сопротивляемости, тесно связаны с процессами роста и развития организма. Витамины и витаминоподобные вещества представляют собой группу разнородных органических веществ, которые не синтезируются в организме с пищей. В связи с этим представляет особую важность определение необходимых суточных количеств витаминов для детей различных возрастных групп.

**Основную часть суточного рациона питания не менее 70% дети получают в ДОУ, поэтому организация питания там соответствует следующим принципам:**

1. Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей.
2. Сбалансированность рациона по всем основным питательным веществам.
3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
4. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
5. Исключение из рациона питания продуктов и блюд, не допустимых для употребления дошкольниками.
6. Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных блюд).
7. Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности.

Дети дошкольного возраста очень подвижны, любят подвижные игры, уверенно ходят, бегают, они впечатлительны, эмоциональны и любознательны, запас знаний и умений у них постоянно обогащается. Чтобы восполнить большие затраты энергии и обеспечить потребности дальнейшего роста и развития, детям крайне необходим постоянный приток энергии и всех питательных веществ, единственный источник которых полноценное, адекватное возрасту детское питание.

Таким образом, важными составляющими правильной организации питания являются:

1. Режим приема пищи в течение дня.
2. Адекватное распределение продуктов питания.
3. Объем пищи.
4. Суточная калорийность пищи между отдельными ее приемами.

## **Зимнее питание детей: особенности**

Холода наступают, и организму малыша приходится трудиться в усиленном темпе с целью восполнения энергетических потерь. Поэтому в этот период важна правильная организация и режим питания ребенка.

В холодное время года **питание детей** должно быть сбалансированным, насыщенным витаминами и минералами. Безусловным источником полезных веществ и компонентов являются свежие фрукты и овощи. Какие фрукты и овощи можно дать вашему малышу зимой?

Фрукты. Если у вашего крохи нет аллергии, то предложите ему апельсины, хурму, мандарины, богатые на витамин С. В странах, где они растут, они созревают как раз к нашей зиме, а вот летом наоборот считаются уже прошлогодними. Бананы смогут восполнить детский организм калием и каротином.

**Самые полезные овощи для питания ребенка** зимой – это капуста (содержит витамин С и клетчатку), морковь (источник витамина А, каротина, клетчатки), свекла (хоть и содержит мало витаминов, зато в ней много клетчатки). Лук и чеснок становятся как никогда значимыми именно зимой. **В питание детей до года** их нужно вводить очень осторожно. Добавляйте их в измельченном виде в пюре и суп.

Домашние фруктовые заготовки можно предложить малышу после года, добавив фрукты в компот, фруктовое пюре, кисель и т.д. Квашеная капуста, а также другие овощные заготовки содержат большое количество уксуса и соли, поэтому их лучше всего давать ребенку после 3-х лет.

Натуральный мед приобретает огромное значение в холодную пору, когда снижаются защитные функции организма. Его нужно употреблять с теплой водой, тогда он сохраняет все свои весьма полезные свойства.

В целом, питание зимой, так же как и питание детей летом, должно быть обычным по калорийности и включать в себя все необходимые для нормального развития ребенка продукты.