Питание дошкольников

*Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.*

Для этого важно соблюдать несколько **основных принципов** питания:

* Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.
* Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).
* Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.
* Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.

Рассмотрим эти принципы подробнее.

**Энергетическая "емкость"** пищи измеряется в калориях. Но ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий, необходимо также, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода - вот тот строительный материал, который нужен растущему организму ребенка каждый день.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 3 года | 4 - 6 лет | 7 лет |
| Энергия, ккал | 1540 | 1970 | 2350 |
| Белки, г | 53 | 68 | 77 |
| Жиры, г | 53 | 68 | 79 |
| Углеводы, г | 212 | 272 | 335 |

Белки

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но снижает устойчивость к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.

Для того, чтобы белки хорошо усваивались и наиболее полно использовались клетками и тканями организма, необходимо не только достаточное количество белков, но и правильное соотношение их с количеством углеводов и жиров. Наиболее благоприятным сочетанием является 1 г белка на 1 г жира и 4 г углеводов.

Жиры

Источники жиров - это масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др. Повышенное потребление продуктов с высоким содержанием жиров нежелательно.

Углеводы

Источники углеводов - это сахар, все сладкое, в том числе фрукты, кондитерские изделия, далее - овощи, хлеб, крупы, молочный сахар, содержащийся в молоке. Роль углеводов особенно важна из-за большой подвижности и физической активности детей. Большая работа мышц требует больших энергетических затрат, богатой углеводами пищи.

Минеральные соли и микроэлементы

Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и [развития ребенка](https://clinutren.7ya.ru/article/ne-budte-tiranom-kak-razvivat-rebenka-pravilno/).

Минеральные соли играют важную роль в обмене воды в организме, регуляции активности многих ферментов. Минеральные вещества делят на две группы в зависимости от содержания в организме: макроэлементы или минеральные соли (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды, сульфаты и др.) и микроэлементы (железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и др.). Содержание макроэлементов в организме может составлять до 1 кг. Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов.

В приведенной ниже таблице указаны основные, наиболее важные для детского организма вещества и их суточная норма для детей 3 (первая цифра) и 7 лет (вторая цифра).

Таблица среднесуточной нормы физиологической потребности организма в основных микро- и макроэлементах

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название** | **Функция** | **Источник (продукты, содержащие элемент)** | **Суточная норма для детей 3-7 лет** |
| Кальций | Формирование костей и зубов, системы свертывания крови, процессы мышечного сокращения и нервного возбуждения. Нормальная работа сердца. | Молоко, кефир, ряженка, йогурт, сыр, творог. | 800-1100 мг |
| Фосфор | Участвует в построении костной ткани, процессах хранения и передачи наследственной информации, превращения энергии пищевых веществ в энергию химических связей в организме. Поддерживает кислотно-основное равновесие в крови. | Рыба, мясо, сыр, творог, крупы, зернобобовые. | 800-1650 мг |
| Магний | Синтез белка, нуклеиновых кислот, регуляция энергетического и углеводно-фосфорного обмена. | Гречневая, овсяная крупа, пшено, зеленый горошек, морковь, свекла, салат, петрушка. | 150-250 мг |
| Натрий и Калий | Создают условия для возникновения и проведения нервного импульса, мышечных сокращений и других физиологических процессов в клетке. | Поваренная соль - натрий. Мясо, рыба, крупа, картофель, изюм, какао, шоколад - калий. | Точно не установлена |
| Железо | Составная часть гемоглобина, перенос кислорода кровью. | Мясо, рыба, яйца, печень, почки, зернобобовые, пшено, гречка, толокно. Айва, инжир, кизил, персики, черника, шиповник, яблоки. | 10-12 мг |
| Медь | Необходима для нормального кроветворения и метаболизма белков соединительной ткани. | Говяжья печень, морепродукты, бобовые, гречневая и овсяная крупа, макароны. | 1 - 2 мг |
| Йод | Участвует в построении гормона щитовидной железы, обеспечивает физическое и психическое развитие, регулирует состояние центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и печени. | Морепродукты (морская рыба, морская капуста, морские водоросли), йодированная соль. | 0,06 - 0,10 мг |
| Цинк | Необходим для нормального роста, развития и полового созревания. Поддержание нормального иммунитета, чувства вкуса и обоняния, заживление ран, усвоение витамина А. | Мясо, ряба, яйца, сыр, гречневая и овсяная крупа. | 5-10 мг |

Таблица среднесуточной нормы физиологической потребности организма в основных витаминах

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название** | **Функция** | **Продукты, содержащие витамин** | **Суточная норма для детей 3-7 лет** |
| Витамины группы В | | | |
| В1 | Необходим для нормального функционирования нервной системы, сердечной и скелетных мышц, органов желудочно-кишечного тракта. Участвует в углеводном обмене. | Хлеб из муки грубого помола, крупы, зернобобовые (горох, фасоль, соя), печень и другие субпродукты, дрожжи, мясо (свинина, телятина). | 0,8 - 1,0 мг |
| В2 | Поддерживает нормальные свойства кожи, слизистых оболочек, нормальное зрение и кроветворение. | Молоко и молочные продукты (сыр, творог), яйца, мясо (говядина, телятина, птица, печень), крупы, хлеб. | 0,9 - 1,2 мг |
| В6 | Поддерживает нормальные свойства кожи, работу нервной системы, кроветворение. | Пшеничная мука, пшено, печень, мясо, рыба, картофель, морковь, капуста. | 0,9 - 1,3 мг |
| В12 | Поддерживает кроветворение и нормальную работу нервной системы. | Мясо, рыба, субпродукты, яичный желток, продукты моря, сыр. | 1 - 1,5 мкг |
|  | | | |
| РР (ниацин) | Функционирование нервной, пищеварительной систем, поддержание нормальных свойств кожи. | Гречневая, рисовая крупа, мука грубого помола, бобовые, мясо, печень, почки, рыба, сушеные грибы. | 10-13 мг |
| Фолиевая кислота | Кроветворение, рост и развитие организма, синтез белка и нуклеиновых кислот, предотвращение ожирения печени. | Мука грубого помола, гречневая и овсяная крупа, пшено, фасоль, цветная капуста, зеленый лук, печень, творог, сыр. | 100-200 мкг |
| С | Регенерация и заживление тканей, поддержание устойчивости к инфекциям и действию ядов. Кроветворение, проницаемость кровеносных сосудов. | Плоды и овощи: шиповник, черная смородина, сладкий перец, укроп, петрушка, картофель, капуста, цветная капуста, рябина, яблоки, цитрусовые. | 45-60 мг |
| А (ретинол, ретиналь, ретиное-вая кислота) | Необходим для нормального роста, развития клеток, тканей и органов, нормальной зрительной и половой функции, обеспечение нормальных свойств кожи. | Печень морских животных и рыб, печень, сливочное масло, сливки, сметана, сыр, творог, яйца, морковь, томаты, абрикосы, зеленый лук, салат, шпинат. | 450-500 мкг |
| D | Участвует в процессах обмена кальция и фосфора, ускоряет процесс всасывания кальция, увеличивает его концентрацию в крови, обеспечивает отложение в костях. | Сливочное масло, куриные яйца, печень, жир из печени рыб и морских животных. | 10-2,5 мкг |
| Е | Антиоксидант, поддерживает работу клеток и субклеточных структур. | Подсолнечное, кукурузное, соевое масло, крупы, яйца. | 5-10 мг |

Не рекомендуется!

Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
| Понедельник | Каша гречневая с молоком Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом и сыром | Салат Щи со сметаной Тефтели с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб | Кефир Печенье Яблоко | Морковно-яблочная запеканка Чай с молоком Хлеб |
| Вторник | Сельдь с рубленым яйцом Пюре картофельное Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом | Салат витаминный Суп овощной Жаркое по-домашнему Кисель из яблок Хлеб | Молоко Сухарики Яблоко | Творожная запеканка Чай с молоком Хлеб |
| Среда | Каша рисовая молочная Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом и сыром | Салат свекольно-яблочный Суп крестьянский Котлета мясная Пюре картофельное Кисель молочный | Йогурт Печенье Яблоко | Омлет Капуста тушеная Чай Хлеб |
| Четверг | Макароны с тертым сыром Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом | Салат из зеленого горошка Свекольник Гуляш с гречневой кашей Компот из сухофруктов | Чай Ватрушка с творогом Яблоко | Рагу овощное Яйцо вареное Молоко Хлеб |
| Пятница | Каша геркулесовая молочная Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом | Салат морковно-яблочный Борщ со сметаной Биточки рыбные Картофель отварной Кисель | Ряженка Печенье Фрукты | Сырники творожные со сметаной Чай с молоком Хлеб |
| Суббота | Вареники ленивые со сметаной Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом | Салат капустно-яблочный Рассольник Плов Кисель из фруктов | Кефир Сухарики Фрукты | Оладьи (блинчики) с вареньем Молоко |
| Воскресенье | Рыба по-польски Картофель отварной Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом | Салат из моркови Куриный бульон с гренками Курица отварная с рисом и тушеной свеклой Отвар шиповника Хлеб | Молоко Булочка домашняя Яблоко | Запеканка овощная Чай с молоком Хлеб |