

Основные понятия

Рациональное питание — питание, удовлетворяющее физиологические потребности в энергии и пищевых веществах и обеспечивающее рост, развитие и здоровье ребенка.

Сбалансированное питание — питание, обеспечивающее человека оптимальными и сбалансированными между собой количествами пищевых веществ.

Режим питания — качественная и количественная характеристика питания, включающая кратность, время приема пищи, распределение ее по калорийности и химическому составу.

Энергетическая ценность (калорийность) — расчетное количество тепловой энергии (калории или джоули), которое вырабатывается организмом при усвоении съеденных продуктов.

Важнейшим фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития ребенка, является полноценное в количественном и качественном отношении питание.

1. Пища является единственным усвояемым источником энергии, необходимых ребенку для:

- ✓ поддержания структуры и целостности органов и тканей;
- ✓ обеспечения постоянного функционирования внутренних органов (головного мозга, почек, сердца и др.);
- ✓ осуществления физической и умственной деятельности;

2. Пища является единственным источником пластического материала (заменимые и незаменимые пищевые вещества), из которого строится организм ребенка.

3. Пища — источник регуляторов обмена веществ в организме (витамины, минеральные соли и микроэлементы и др.).

4. Пища служит одним из главных защитных факторов в отношении инфекций и других влияний внешней среды, так как обеспечивает адекватное функционирование защитных систем организма (кожи, слизистых оболочек, иммунной системы, антиоксидантной системы и др.).

МАОУ
«КОМСОМЛЬСКАЯ
СОШ»

«КАК МЕНЯЕТСЯ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ВОЗРАСТОМ?»



Контактные данные:

8(34271)5-61-74

Электронная почта:

KomsomolSad@yandex.ru

В рацион питания детей раннего и дошкольного возраста должны включать все основные группы продуктов: мясо, рыбу, молоко и молочные продукты, яйца, жиры, овощи, фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия.



Питание детей раннего возраста

Питание должно удовлетворять основные потребности детей в питательных веществах, витаминах и минералах. К концу первого года жизни соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе детей устанавливается в пропорциях, относительно близких к потребностям взрослого организма (14% белка, 31% жира и 55% углеводов).

Общее количество пищи для детей в возрасте от 1 года до 1,5 лет должно составлять 1000-1200 г, от 1,5 до 3 лет — 1200-1500 г. Однако объем пищи в одно кормление не должен превышать 300-350 мл. Для детей раннего возраста рекомендуется режим питания с 5 приемами пищи, из которых 3 основных и 2 дополнительных.

В рацион необходимо ежедневно включать основные группы продуктов: молочные (любой жирности без ограничения для здоровых детей), овощи и фрукты, мясо и рыбу, хлеб и зерновые продукты, сливочное и растительные масла.

Питание детей дошкольного возраста

Отличием питания детей в возрасте от 3 до 7 лет является повышение его энергетической ценности, необходимое для обеспечения возрастающей двигательной активности.

Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должна превышать 3,5 часа.

Завтрак должен обеспечивать 20-25% суточной потребности в пищевых веществах, обед — 35-40%, полдник — 15%, ужин — 20-25%.

Ужинать рекомендуется за 1,5-2 часа до сна. Оптимальным может быть также и пятиразовое питание.

В меню дошкольников включают уже более плотные блюда: тушеные овощи, рассыпчатые каши (гречневую, кукурузную, пшеничную, рисовую), отварной рис, плов, вареники, жаркое. Вместо каш можно давать детям отварные макароны, оладьи. Яблоки, апельсины и другие фрукты необходимо использовать целиком с целью тренировки жевательного аппарата и укрепления корней зубов.