Памятка для родителей

Управление Роспотребнадзора по Саратовской области

О здоровом питании детей.

Детское питание выделяется в отдельное понятие, так как имеет определенную специфику, основанную на физиологических особенностях детского организма.

Как бы ни был ребёнок внешне похож на взрослого человека, он вовсе не является взрослым в миниатюре, и чем моложе растущий и развивающийся организм, тем значительнее его отличия от организма взрослого по многим количественным и качественным признакам.

Детским считается возраст от 0 до 14 лет. Детский организм отличается от взрослого бурным развитием, ростом, высокими показателями окислительно-восстановительных процессов, высокими энерготратами.

Питание является основным фактором, определяющим жизнедеятельность организма ребенка, его нормальное развитие и состояние здоровья, а также обеспечивает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Для обеспечения этих функций организму необходимо постоянно получать пищевые вещества и энергию определенного количества и качества, отвечающие физиологическим потребностям детского организма, что заключается в понятии «рациональное питание».

Основными принципами рационального питания являются:

- соответствие энергетической ценности рациона питания энергозатратам организма;
- удовлетворение физиологической потребности в пищевых веществах;
- оптимальный режим питания, то есть физиологически обоснованное распределение количества потребляемой пищи в течение дня.

Каждому возрастному периоду детства соответствуют свои особенности питания, определяемые потребностями и возможностями детского организма.

Для обеспечения основной функции детского организма – роста и развития – необходим пластический материал, представленный белковым компонентов пищи. Восполнение энергетических затрат реализуется за счет углеводно-жирового состава рациона. Кроме этого важна сбалансированность основных ингредиентов: белков, жиров, углеводов, которая выражается всем известным соотношением 1:1:4.

Значение различных продуктов в питании детей неоднозначно. Одни, такие как молоко, кисломолочные, мясо (или рыба), картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупы, сливочное и растительное масла, сахар, соль и др. должны присутствовать в рационе ежедневно, другие (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и др.) 2-3 раза в неделю.

Играет роль и количество потребляемых продуктов. Например, ребенок дошкольного возраста должен получать не меньше 500 гр. молока в день, причем не имеет значения, пьет ли он его в натуральном виде или в виде супов, подливок, и сладких блюд. Потребность в молоке может компенсироваться соответствующим количеством молочных продуктов: сыра, творога. Ребенок должен получать в день не менее 60 гр. мяса и около одного яйца через день.

Кроме того, очень важен режим питания, ребенок должен есть 4-5 раз в сутки, в определенное время, это способствует подготовке пищеварительных органов к

приему пищи и улучшает аппетит. Очень важно, чтобы дети с аппетитом съедали пищу, при этом необходимо учитывать их вкусы, приучать к полезным блюдам. Дети не всегда охотно едят овощные блюда из свеклы, моркови, репы и других овощей. В данном случае можно маскировать овощи фруктами, ягодами, сметаной. Суп должен быть обязательной составной частью обеда. Важно, чтобы дети ели вторые блюда мясные и рыбные, чередуя с гарниром.

Во время еды следует избегать неприятных разговоров, напоминаний о совершенных проступках, так как это может отрицательно повлиять на аппетит и усвоение пищи.

Несовершенство пищеварительной системы детского организма диктует свои требования к характеристикам питания. Оно должно быть щадящим и легкоусвояемым. Поэтому в детском питании оптимальными являются такие способы кулинарной обработки как отваривание, запекание, приготовление на пару. Исключается зажарка, приготовление во фритюре, т.е. жареные пирожки, беляши, чипсы, пончики и др. – чрезвычайно вредны для ребенка. По этой же причине нельзя использовать острые приправы, соусы, майонез,кетчуп, маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки), приготовленные с применением уксуса, т.к. эти продукты оказывают раздражающие действие на слизистую ЖКТ .

Низкая ферментативная активность желудочного сока детей обусловливает запрет на использование жирных сортов мяса (свинины и баранины) и жилованных сортов мяса с содержанием соединительной и жировой массой более 12%.

В питании детей раннего возраста, от рождения до 3 лет, не допускается использование биологически активных добавок (БАД) к пище на основе дикорастущих и лекарственных растений, за исключением БАД на основе укропа, фенхеля и ромашки.

Готовые продукты детского питания для детей не должны содержать ароматизаторов, красителей, стабилизаторов, консервантов, пищевых добавок.

Исключаются из питания организованных детей опасные в эпидемиологическом отношении продукты и блюда (макароны по-флотски, яичница, любые пищевые продукты домашнего изготовления, блюда из мяса и рыбы, не прошедшие тепловую обработку и др.

Велика роль воды для растущего и развивающегося организма детей. Очень важно, чтобы ребенок ежедневно получал достаточное количество воды. Воду дети получают с различной пищей и в виде питья. Потребность в воде зависит от возраста, а также от внешних условий среды. Чем младше ребенок, тем в большем количестве жидкости нуждается он на 1 кг веса: дети 1-го года жизни – 150 мл, дети 1-3 лет – 100 мл, от 3 до 7 лет – 60 мл и старше – 50 мл. В жаркое время года потребность в жидкости возрастает, рекомендуется дополнительно давать детям питье. Вместе с тем следует отметить, что не все жидкости можно использовать для питья детей. Учитывая особенности желудочно-кишечного тракта ребенка, нельзя детям давать газированные напитки, особенно содержащие различные синтетические добавки: красители, ароматизаторы и консерванты. Поэтому все виды газированных напитков исключены из реализации в детских и подростковых учреждениях.