Как и чем накормить ребенка дома.

Подготовила: Смолина М.С.

С самого рождения малыш вместе с пищей получает полезные вещества, которые формируют его иммунитет и обеспечивают нормальное развитие. Но, не менее важно правильно кормить ребенка в дошкольном возрасте, чем в раннем. Состав и качество рациона дошкольника зависят от особенностей развития детей этого возраста, их поведения, образа жизни, навыков и умений.

Каковы же особенности развития и поведения дошкольника? В дошкольном возрасте в организме ребенка продолжаются процессы усиленного роста, формирования и становления всех органов и систем, по-прежнему очень интенсивно протекают обменные процессы. Ребенок вырастает в среднем на 8-10 см в год, к 6-7 годам его масса тела примерно вдвое превышает массу тела годовалого ребенка. Бурными темпами развивается центральная нервная система. К концу дошкольного периода ребенок практически в совершенстве овладевает всеми основными движениями, у него уже хорошо развита речь, он приобретает необходимые навыки к самообслуживанию, труду, учебе.

Высокая двигательная активность особенно характерна для детей дошкольного возраста. Они много бегают, прыгают, любят спортивные игры и развлечения, а все это сопровождается большой тратой энергии. Такое интенсивное развитие детского организма требует относительно большого поступления пластического материала, в первую очередь белков, витаминов, минеральных веществ, а также богатых энергоносителей - жиров и углеводов. Единственным источником всех этих жизненно важных компонентов является пища.

Но ошибочно думать, что чем больше ребенок получит пищи, тем лучше. Избыточное питание, как и недостаточное, может стать причиной ряда серьезных нарушений в состоянии здоровья

В дошкольном возрасте правильное питание также очень важно, чтобы школьные нагрузки в будущем ребенок переносил комфортно, был здоровым и активным.

Большинство детей в возрасте от 3 до 7 лет все основное время проводят в детском саду, который ответственен за организацию рационального питания в соответствии с возрастом. Соблюдать принципы рационального питания нужно и дома.

Важно: строгое соблюдение режима питания!

Меню должно быть разнообразным;

питание должно снабжать организм ребенка энергией, микроэлементами, витаминами и другими полезными веществами;

продукты должны быть правильно обработаны и приготовлены (вареные, на пару, тушеные, запеченные).

Достаточное количество витаминов в ежедневном детском рационе – это залог правильного функционирования всех жизненно важных процессов.

Витамины практически не синтезируются самим организмом, поэтому родителям необходимо всегда контролировать, чтобы они в достаточном количестве поступали ребенку вместе с пищей. В то же время их недостаточное количество может стать причиной ряда заболеваний.

**Как составить правильный рацион ребенка.**

Достаточность - это основные требования к питанию ребенка любого возраста, то есть когда оно полностью покрывает потребность детского организма в основных пищевых веществах и энергии, и сбалансированность, когда все пищевые вещества рациона находятся в определенном соотношении друг с другом. В частности, для ребенка дошкольного возраста оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе равно 1:1:4. Нарушение этого соотношения в сторону увеличения или уменьшения одного из компонентов приводит к разбалансированности рациона и при длительном одностороннем питании может вызвать нарушения в состоянии здоровья ребенка.

При составлении меню ребенка, в первую очередь надо позаботиться о достаточном содержании в нем главного строительного материала - белка. Ежедневная потребность ребенка дошкольного возраста в белке составляет в среднем 68 г, из них на долю животных белков приходится 65%. Примерно такова же потребность дошкольников в жирах. Причем не менее 15% должны составлять растительные масла (подсолнечное, кукурузное, оливковое, хлопковое и др.). Значит, из 68 г общего количества жиров (в натуральном виде и в составе различных продуктов и блюд) 10 г приходится на растительные масла.

В виде сливочного масла, сливок, сметаны, частично маргарина предпочтительнее давать животные жиры детям дошкольного возраста. Сливочное масло и растительное рекомендуется давать в натуральном виде, так как при тепловой обработке эти продукты теряют часть своих ценных качеств.

Питание ребенка организуют так, чтобы одни продукты входили в его рацион ежедневно и примерно в таком количестве, которое указано в рекомендуемом наборе, - молоко, кисломолочные напитки, масло, хлеб, сахар, овощи, фрукты, в несколько меньшем объеме - мясо; другие дают ребенку через один-два-три дня, но соответственно в большем количестве. Например, яйцо можно давать через день, но уже целое, творог - через два-три дня по 100-150 г, рыбу - один раз в неделю (устроить, например, рыбный день, использовав недельную порцию рыбы - 250-280 г) или два раза в неделю (по 120-140 г). Мясо желательно давать каждый день, но порции могут быть разные - от 70 до 150 г. Можно, конечно, устроить раз в неделю вегетарианский день, но тогда в другие дни дать ребенку мяса больше обычного. В общем надо стараться, чтобы в течение недели ребенок получил все необходимое.

Блюда, сходные по составу нежелательно включать в ежедневное меню ребенка. Например, если на завтрак ребенку готовили кашу, то на ужин лучше дать овощное блюдо. Овощи, особенно сырые, надо как можно чаще включать в рацион ребенка, так как под их влиянием усиливается выработка пищеварительных соков и улучшается аппетит. Поэтому детям с плохим аппетитом и завтрак, и обед, и ужин лучше всего начинать с салата из сырых овощей или кислых фруктов. Овощные салаты можно давать в небольшом количестве (20-30 г), но регулярно. Это вырабатывает у ребенка полезную привычку употреблять свежие овощи. Хорошо также своевременно приучить малыша к свежей зелени, добавляя ее во все овощные, мясные и рыбные блюда.

**Каким должен быть режим питания.**

Очень большое значение имеет соблюдение определенного режима в организации питания ребенка, для сохранения его здоровья и хорошего самочувствия. При правильном режиме у детей вырабатывается условный рефлекс на время приема пищи. К этому моменту начинается выработка пищеварительных соков, пробуждается аппетит и вся полученная ребенком пища хорошо переваривается и усваивается. При беспорядочном питании этого не происходит, и дети часто страдают расстройствами пищеварения или отсутствием аппетита.

Режим с 4-разовым приемом пищи и интервалами между отдельными кормлениями в 3,5-4 часа считается оптимальным режимом питания для детей в возрасте от 3 до 7 лет. В течение этого времени, как правило, происходит процесс желудочного пищеварения.

**Питание детей в летний период**

Существенно меняется образ жизни в летний период у большинства детей, особенно выезжающих за город. В теплые летние месяцы дети большую часть дня проводят на свежем воздухе, активность их возрастает, они много бегают, играют, купаются, иногда занимаются посильным сельскохозяйственным трудом. Все это сопровождается значительной тратой энергии, более интенсивным течением обменных процессов. Установлено, что в летний период энерго-затраты детского организма возрастают примерно на 10% по сравнению с другими сезонами года.

В летний период процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно. В связи с этим организм ребенка испытывает повышенную потребность в белке - основном пластическом материале для построения клеток и тканей. Кроме того, во время сильной жары организм теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов, особенно витаминов C и B1. Это тоже требует увеличения пищевой ценности детских рационов. В летний период, особенно в жаркие дни, у детей нередко наблюдаются изменения со стороны желудочно-кишечного тракта - уменьшается выделение пищеварительных соков, снижается их активность и в результате понижается аппетит. Все это требует внесения достаточно существенных изменений в рацион ребенка.

Прежде всего должна быть увеличена калорийность питания ребенка примерно на 10-15%. Одновременно следует внести некоторые изменения в рацион с учетом особенностей, происходящих в этот период в детском организме. Так, для повышения белковой ценности рациона ребенку следует больше давать молока и молочных продуктов (творога, сметаны, сыра, сливок и др.), содержащих наиболее легко усваивающиеся белки. Количество молока против обычной нормы рекомендуется увеличить примерно на 100-200 мл, лучше всего за счет кисломолочных продуктов, которые очень хорошо усваиваются и оказывают благотворное влияние на процессы пищеварения. Надо взять за правило летом в течение дня два раза давать ребенку кефир, простоквашу или любой другой кисломолочный напиток по выбору.

Чтобы удовлетворять повышенную потребность в витаминах и минеральных веществах, в рацион детей следует как можно шире включать ранние овощи (редис, салат, зеленый лук), различную зелень (щавель, крапиву, петрушку, укроп и др.), позднее - морковь, огурцы, свекольную ботву, свеклу, томаты, молодой картофель, молодые кабачки, тыкву. Зелень надо добавлять во все первые и вторые блюда, салаты, блюда для завтраков, ужинов, готовить «зеленые» бутерброды. Помимо того что эти продукты - богатые источники витаминов и минеральных веществ, они еще являются поставщиками щелочных солей и щелочноземельных металлов, которые способствуют нормализации кислотно-щелочного равновесия в организме, очень часто нарушающегося в условиях перегревания.

Помимо того, ребенку полезны садовые и лесные ягоды - земляника, малина, черника, смородина, ежевика, голубика, крыжовник и др. Летом устанавливают так называемый летний режим питания, когда обед и полдник меняют местами. Такой режим является более физиологичным.

В жаркий период аппетит у детей снижается, ему предлагается легкий второй завтрак, состоящий из кисломолочного напитка с булочкой и фруктов или ягод, а обед переносится на более позднее время - после дневного сна. Отдохнувший, выспавшийся и достаточно проголодавшийся после легкого второго завтрака ребенок легко справится со всей предложенной ему на обед пищей.

Несколько меняется и время питания ребенка. Первый завтрак можно дать в 7.00-7.30, когда температура воздуха еще невысока и аппетит у ребенка не нарушен. Он должен быть достаточно калорийным и высокобелковым. Ребенку можно дать яйцо, сосиску или сардельку, рыбу; вместо каши лучше предложить блюдо из творога, а в качестве питья - молоко или кофейный напиток на цельном молоке. Ну и, конечно, по возможности - больше зелени, фруктов, ягод, свежих овощей.

Достаточное количество высокобелковой пищи (мясные или рыбные блюда), различные овощи (сырые в виде салатов и отварные или жареные для гарнира) должен содержать обед. Если утренний (первый) завтрак был организован в 7.00-7.30, то второй можно предложить ребенку уже в 11 часов. Тогда дневной сон, обычно более продолжительный летом, закончится примерно к 14.30-15.00 часам. Обед в этом случае начнется не раньше 15 часов.

В 19 часов ребенок может ужинать. На ужин советуем приготовить блюда из творога, овощей, фруктов, иногда можно крупяные каши или макаронные изделия, а также дать кисломолочные напитки. Из-за продолжительности светового дня время укладывания ребенка на ночной сон обычно несколько отодвигается, поэтому непосредственно перед сном ему можно предложить стакан кефира. По желанию ребенка к кефиру можно добавить булочку, печенье, сухарик, просто хлеб и т. п.

Питьевой режим ребенка в летний период требует определенного внимания. Во время жары у детей существенно увеличивается потребность в жидкости. Об этом надо помнить и заранее позаботиться о свежей кипяченой воде, фруктовых или овощных отварах, несладком чае, отваре шиповника. Обязательно берите питье на длительную прогулку. По просьбе ребенка можно дать ему попить и непосредственно перед едой (в небольшом количестве для улучшения аппетита), а также во время еды, чтобы он мог запивать твердую или жирную пищу.

В этот период необходимо особенно тщательно соблюдать чистоту при приготовлении пищи и во время кормления, чтобы предупредить острые кишечные заболевания, опасность возникновения которых резко повышается именно в это время года.

Будьте здоровы!

Источники:

https://lytmdou19.edumsko.ru

/https://profilaktica.ru/kzr/stati/stati-po-vozrastu/3-7-let/pitanie3-7/pitanie-doshkolnikov-kak-kormit-rebenka-v-vozraste-3-7-let/