Отдел образования, спорта и туризма

 Ельского райисполкома

государственное учреждение образования

 «Ясли-сад №1 г.Ельска»

Питание детей в возрасте от трех до пяти лет

Консультация для родителей

 Медсестра по диетическому питанию

 II квалификационной категории

Лещенко Татьяна Игоревна

Ельск

Отдел образования Ельского райисполкома

Дошкольное учреждение

ясли-сад №1

Питание детей в возрасте от трех до пяти лет

Консультация для родителей

 Диет. сестра

 Лещенко Т.И.

г. Ельск

В этот возрастной период дети очень подвижны, уверенно ходят, бегают, любят подвижные игры, 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 (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов), единственным источником которых является полноценное, адекватное возрасту детей питание.

Следует, однако, обратить внимание на особенности пищеварительной системы в этом возрасте. Несмотря на достаточно хорошо развитый жевательный аппарат (20 молочных зубов, в том числе четыре пары жевательных), пищеварительные функции желудка, кишечника, печени и поджелудочной железы еще не достигают полной зрелости, они лабильны и чувствительны к несоответствию количества, качества и состава питания, нарушениям режима приемов пищи.

Поэтому нередко именно в этом возрасте берут свое начало различные хронические заболевания пищеварительной системы у детей, нарушается их общее физическое развитие, снижаются способности к освоению обучающих программ.

Важным элементом правильной организации питания являются режим приемов пищи в течение дня, целесообразное распределение продуктов, объемов пищи и суточной калорийности между отдельными ее приемами.

Режим питания

Пища переваривается в желудке ребенка в среднем в течение трех с половиной-четырех часов, поэтому интервалы между приемами пищи должны быть примерно равны этому времени. Для детей трех-четырехлетнего возраста наиболее физиологичен режим с четырехразовым приемом пищи: в 8 часов утра - завтрак, в 12 - обед, в 15.30 - полдник, в 19 - ужин.

Часы кормлений должны быть постоянными, отклонения от установленного времени не желательны и не должны превышать 15-30 мин.

Важно обратить внимание на недопустимость приема какой-либо пищи между кормлениями, особенно сладостей.

Объем пищи

Емкость желудка у детей изменяется с возрастом. Если у годовалого ребенка она равна 250-300 г, то у трехлетнего - 350-400 г, а у четырехлетнего - 450-500 г. Поэтому питание должно быть дифференцированным по величине разового и суточного объема пищи в зависимости от возраста детей.

Конечно же, объем пищи зависит и от аппетита детей. Если у ребенка хороший аппетит, не злоупотребляйте этим, не приучайте его к чрезмерно обильному питанию. Рано или поздно это приведет к избыточному жироотложению и нарушению здоровья ребенка. Если же аппетит снижен, и ребенок не всегда съедает предлагаемую ему пищу в достаточном количестве, то ему надо временно организовать пятый прием пищи в качестве дополнительного ужина в 21 час или раннего завтрака, если ребенок просыпается слишком рано - в 5-6 часов утра. На дополнительный прием пищи обычно рекомендуется давать стакан теплого молока, кефир или йогурт с печеньем или кусочком булочки.

Общий объем пищи на целый день составляет в среднем: для детей в три года - 1500-1600 г, для детей в четыре года - 1700-1750 г. Суточное количество распределяется между отдельными приемами пищи относительно равномерно: 350-400 г и 400-500 г соответственно возрасту детей, обед дается в оптимальном объеме.

Калорийность питания

Рост, развитие, движение, обмен веществ и все другие жизненно важные процессы требуют постоянного притока энергии. Эта энергия образуется в организме беспрерывно в результате биологического окисления (расщепления) пищевых веществ - белков, жиров, углеводов и выделяется в форме тепловой энергии. Единицами ее измерения являются килокалории (ккал) или килоджоули (кДж). Из каждого грамма углеводов выделяется около 4 ккал, жира - 9 ккал, а белки используются, в основном, для построения новых клеток и тканей в растущем организме ребенка или их обновления.

Потребность детского организма в энергии составляет: в возрасте трех лет - 1550-1600 ккал, в четыре года - 1750-1800 ккал в день. Суточная калорийность питания детей должна соответствовать этим цифрам и правильно распределяться между отдельными приемами пищи. Для детей в возрасте три года и старше целесообразным считается следующее распределение: на завтрак - 25% суточной калорийности, на обед - 35-40, полдник - 10-15, ужин - 25 %.

Чтобы правильно ориентироваться в этом вопросе, советуем пользоваться предоставленным в таблице стандартным набором продуктов, рекомендованным для детей младшего дошкольного возраста (от трех до пяти лет).

Продукты питания

Рациональное полноценное питание детей в возрасте трех-четырех лет обеспечивается, как и у взрослого человека, широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения. Исключением являются жирные сорта мяса и птиц (гуси, утки), а также острые приправы (уксус, горчица, хрен, горький перец). Чем шире и разнообразнее набор продуктов, используемых при приготовлении пищи, тем полноценнее питание ребенка.

Ценность продуктов животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, мясные изделия и субпродукты, рыба, яйца) состоит, прежде всего, в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а также целого ряда витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Ценность продуктов растительного происхождения состоит в их богатстве разнообразными углеводами (фруктоза, глюкоза, сахароза, крахмал, пектины, клетчатка), они являются важнейшим источником витаминов, особенно аскорбиновой кислоты (витамин С), рутина (витамин Р), бета-каротина, витамина Е и многих других полезных веществ. В них также содержатся растительные белки, которые в сочетании с белками животного происхождения дают наиболее благоприятные условия для их усвоения.

Среди продуктов животного происхождения важное место принадлежит молоку и молочным продуктам. Дети в возрасте трех-четырех лет должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, в том числе кисломолочные (кефир, ацидофильное молоко, йогурт или др.), а также с учетом того молока, которое используется на приготовление каши или других молочных блюд.

К высокобелковым молочным продуктам относятся: свежий творог, творожная паста, детские творожные сырки, а также твердые сыры, в том числе плавленые.

Все молочные продукты также богаты жиром, легкоусвояемыми солями кальция и фосфора.

Из молочных продуктов, богатых жиром, особенно полезны для детей сливки и сметана, которые могут использоваться для заправки супов и салатов, а также в качестве подливы к сырникам и вареникам.

Творог, сливки, сметана и сыр, в отличие от молока и кисломолочных продуктов, которые должны ежедневно включаться в рацион детей, могут использоваться через один-два дня, но, соответственно, в большем количестве.