

Здоровое питание детей

Организация правильного питания детей – важнейший залог формирования здорового организма.

При организации детского питания необходимо помнить, что оно должно быть полноценным, содержать в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду. В зависимости от возраста с пищей в течение дня дети должны получать энергию до 2000 ккал (дошкольники), 2100-3000 ккал (школьники), а также по 70 г белков и жиров, углеводов около 280 г (дошкольники), а школьники 80-90 г белков и жиров и 320-420 г углеводов, а также основные минеральные вещества : кальций 900 мг -1200, фосфор 800-1200 мг, магний 200-400 мг, железо 10- 18 мг, цинк – 8-15 мг, йод - 0,1-0,15 мг. Ежедневная доза витамина «С» 50 мг для дошкольников, 70 мг для школьников. Много витамина «С» в шиповнике, облепихе, сладком перце, чёрной смородине, лимоне.

Питание должно быть разнообразным, с достаточным количеством овощей и фруктов. Все используемые пищевые продукты растительного и животного происхождения должны быть свежими и доброкачественными, приготовленными таким образом, чтобы сохранилась пищевая и биологическая ценность продуктов.

При приготовлении пищи предпочтение следует отдавать таким видам как запекание, варение, приготовление на пару, следует избегать обжаривания продуктов.

Меню детей должно содержать мясо, яйца, рыбу, молочные и кисломолочные продукты, морепродукты, бобовые. Больше блюд следует готовить из свежей зелени, овощей, фруктов, ягод. Но при этом надо помнить о том, что молоко, сливочное и растительное масло, сахар, хлеб, крупы, мясо, овощи, фрукты в рационе детей должны присутствовать ежедневно, а другие продукты (рыба, яйца, сыр, творог, сметана) можно давать детям не каждый день. Чипсы, копчености, консервы не стоит включать в рацион детей, стоит ограничить потребление сладостей. В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье. Из напитков - компоты, сваренные из свежих фруктов, сухофруктов, соки, питьевую воду, фруктовые напитки, отвар шиповника. Исключаются любые газированные напитки. Не стоит забывать и про воду, в сутки для ребенка необходимо около полутора литров воды.

Для детского организма особенно важно поступление таких минеральных веществ, как кальций, фосфор, магний, способствующие нормальному развитию костной ткани и зубов и играющие огромную роль в процессах кроветворения. Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах, бобовых (кальций и фосфор), в хлебе, крупах, бобовых (магний). Железо содержится в печени свинной и говяжьей, овсяной крупе, персиках, яичном желтке, рыбе, яблоках, зелени, изюме.

На завтрак ребенку необходимо давать каши, яичные или творожные блюда, мясо, рыбу, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром. Обед должен содержать овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и десерт в виде киселя, компота, напитка, свежих фруктов или ягод, фруктового пюре. В полдник ребенок должен выпивать стакан молока, кефира, простокваши или сока, съесть печенье, фрукты. На ужин лучше давать овощные или крупяные блюда. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

Врач-гигиенист

Е. Песенко