

Консультация для родителей «Организация питания в дошкольном возрасте»

При правильной организации питания детей дома возможно ограничить употребление ребенком "вредных" продуктов.

В последнее время сухие завтраки прочно вошли в нашу жизнь. Реклама обещает не только быстрое насыщение, но и обеспечение организма ребенка необходимыми витаминами. Так ли это? Являются ли готовые завтраки полноценным питанием или мамина каша полезнее?

Готовые завтраки (шарики, хлопья, мюсли) – это лучше, чем ничего, но хуже, чем завтрак из традиционных продуктов питания. По пищевой ценности эти продукты не уступают, а превосходят каши, поскольку оптимально сочетают в себе белки, жиры, углеводы, волокна, витамины, минералы; содержат все необходимые микронутриенты. Ничего страшного, если один-два раза в неделю мама для разнообразия покормит ребенка сухим завтраком, разведя его молоком или соком. Но при этом следует исключить употребление сухих завтраков всухомятку. С точки зрения физиологии пищеварения традиционная каша полезнее, поскольку ее переваривание и всасывание требует эволюционно закрепленных, ферментативных подходов.

А как же каши быстрого приготовления? Варить их быстрее и удобнее по сравнению с классическими, вот только равноценна ли такая замена?

Любая каша полезна благодаря содержанию основных пищевых веществ, углеводов, растительного белка, определенного количества жира, витаминов, минеральных солей. Во всем мире злаковые и зерновые продукты используются в том или ином виде. Например, в Великобритании пудинг или овсяная каша, на Востоке – бишбармак или плов, а в России – каша, наш национальный продукт, часть русской традиции. Что касается каш быстрого приготовления, то по пищевой ценности они не уступают классическим, а по вкусовым иногда даже превосходят. Пожалуй, единственный недостаток заключается в том, что они в меньшей степени тренируют пищеварительную систему, поэтому употреблять их каждый день не советую. Оптимальный вариант – 2–3 раза в неделю.

Многие родители считают, что чем больше мясных продуктов в рационе ребенка, тем крепче он вырастет. Сколько мяса должны съесть дети 3–6 лет?

Для полноценного развития дошкольника его рацион должен быть сбалансирован по содержанию белков, жиров, углеводов, поэтому делать ставку на большое употребление мяса не стоит. Всем известно, что мясо – источник белка. В зависимости от возраста дошкольникам достаточно в среднем 50–80 граммов мяса в день, то есть одной котлеты, съеденной за обедом. Ужин должен быть более легким, включающим творог, молочнокислые продукты или рыбное блюдо: суфле, котлетки, фрикадельки. Многие дети отказываются от мяса – например, домашних котлет, а вот сосиски и сардельки готовы есть трижды в день. Почему у детей такая любовь к этим продуктам? Дети любят крайние вкусовые ощущения – сладкое и соленое, с удовольствием ели бы селедку и заедали пирожным или шоколадкой. Сосиски мягкие, соленые, их не надо жевать – вот что подкупает детей. Сегодня предлагаются специальные детские сосиски, которые содержат меньше нитритов, соли и жира. На мой взгляд, их допустимо включать в рацион дошкольников, но не чаще чем один-два раза в неделю.

Многие родители придерживаются модных течений в питании, таких как, например, вегетарианство, и приучают к этому детей. Допустимы ли в детском возрасте ограничения в употреблении основных групп продуктов? Как скорректировать меню ребенка-вегетарианца, чтобы не причинить вред организму?

Полноценное питание возможно без мяса, но такой подход требует правильного сочетания продуктов. Не советую родителям подвергать детей жесткому вегетарианству. Если из рациона семьи по каким-либо причинам (религиозным, идейным) исключены мясные, молочные продукты, яйца, то ребенка не стоит ограничивать в употреблении столь

важных групп продуктов. Идеальным вариантом в таком случае будет молочно-яично-растительное вегетарианство, при котором растительная пища сочетается с молочными продуктами и яйцами. Тем самым организм ребенка обеспечивается жизненно необходимыми питательными веществами: высокоценными белками, кальцием, железом, витаминами B12, D и многими другими.

После года, когда ребенок ест достаточно твердую пищу, увеличивается его потребность в жидкости. Существуют ли нормы, сколько жидкости дети дошкольного возраста должны выпивать в сутки?

В среднем дошкольнику достаточно полутора литров жидкости в сутки, с учетом соков, чая и супов. Этот объем рекомендован при сбалансированном питании, когда рацион не перегружен жирной или соленой пищей. В любом случае недопустимо, чтобы ребенок долгое время испытывал жажду.

Большинство детей предпочитают сладкие газированные напитки. К сожалению, родители зачастую идут на поводу у пристрастий малышей. Как часто и в каком количестве можно предлагать ребенку такие напитки?

Газированные напитки в большом количестве не полезны не только детям, но и взрослым, на этом настаивают гастроэнтерологи, диетологи, стоматологи и врачи других специальностей. По моему убеждению, до 5–7 лет ребенку нельзя предлагать газированную воду. Детей старшего возраста можно изредка побаловать сладким напитком, предварительно выпустив большую часть газов. И конечно же стоит доказывать на собственном примере, что полезнее сок или обычная бутилированная вода, нежели модные шипучие напитки.

Современные технологии позволяют получать молоко с длительным сроком хранения, которое в закрытой упаковке не портится даже при комнатной температуре в течение полугода. Многих родителей интересует вопрос, не вредно ли такое молоко детям дошкольникам?

Кто сомневается в полезности такого молока. В него ничего не добавляется, чтобы продлить срок хранения. Это обычное молоко нормальной жирности. Все дело в технологии и упаковочных материалах. Наука в этом отношении шагнула далеко вперед. Прежде всего в области обеззараживания и расфасовывания молока, в создании водо- и газонепроницаемой упаковки. Все это и обеспечивает возможность длительного хранения продукта, что проверено в ходе специальных исследований. Так что можно употреблять в пищу молоко со сроками хранения до полугода: полезных свойств продукт не утрачивает.

Дошкольные учреждения зачастую сталкиваются с проблемой плохого аппетита у детей. Родители также часто жалуются на это. В чем причина и что делать, если ребенок отказывается есть?

Прежде всего не паниковать. Как показывает опыт, родители нередко преувеличивают и драматизируют ситуацию. Вероятно, ребенок просто не проголодался к определенному времени или не хочет есть блюда, на которых настаивают родители. Ведь, согласитесь, чаще всего идет речь именно об этом. Здоровый ребенок не может не есть. Даже если он не отличается отменным аппетитом, в течение дня он наберет необходимое для своей полноценной деятельности количество белков, жиров и углеводов. Принуждать ребенка нельзя, но уговаривать надо. Если дошкольник отказывается от какого-то блюда, то, вероятно, он его просто не распробовал. Предложите в другой раз. Не забывайте, что вкусовые пристрастия и культура питания формируются постепенно. Если же речь идет о том, что ребенок отказывается от пищи вообще, то это действительно серьезная проблема, требующая срочного вмешательства врачей, в том числе и психолога.

И в заключение нашего разговора, мы попытаемся сформулировать основные принципы питания дошкольников

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей.

Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

Во-вторых, пища должна быть безопасной. В домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности и целостность упаковки.

В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

В-четвертых, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет.

В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.

При соблюдении этих простых правил родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.