

Консультация для родителей по детскому питанию **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.**

Роль витаминов в детском питании



Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании фрагментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там микроорганизмов. И еще витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания.

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.

Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина С

являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).

Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечается повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки («заеды»). При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит).

Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.

При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержки роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином бога-

ты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.

Для того чтобы вырастить здорового малыша, необходимо уделить особое внимание его питанию. Вот основные правила здорового питания для детей:

- Не кормите ребенка полуфабрикатами. Во-первых - Вы не знаете в каких условиях их готовят, во-вторых – это продукты длительного хранения, и в каких условиях их хранили тоже неизвестно, в-третьих – питательные вещества в процессе хранения разрушаются, и ребенок получит их намного меньше чем в свежеприготовленной пище. В детском саду применяется только свежеприготовленная пища;
- Обогащайте меню ребенка молочными продуктами – кальций необходим растущему организму. Если ребенок не любит молоко, насильно пить его не заставляйте, но пробуйте давать ребенку другие молочные продукты – йогурт, натуральный творог (не детские творожки – в их составе много консервантов и красителей, вызывающих аллергию, и содержание кальция мало – несмотря на заверения рекламы), сырники и запеканки из творога, сыр, молочные коктейли с фруктами;
- В настоящее время растёт число детей с избыточной массой тела. Поэтому не давайте слишком много сладостей – совсем исключать их не нужно, но и давать необходимо в разумных пределах. Угощайте ребенка конфетами по праздникам, после съеденного обеда, но не каждый раз, когда он этого хочет;
- Приучайте ребенка к овощам. В наше время есть дети, которые не знают, что такое винегрет, но зато хорошо разбираются в конфетах. А ведь овощи, бесспорно, полезнее конфет. Давайте детям салаты из овощей, ведь в детском саду основная часть меню – это овощные блюда. Растительная клетчатка содержащаяся в овощах улучшает пищеварение, способствует росту полезных микроорганизмов в кишечнике ребенка (это профилактика дисбактериоза, а следовательно повышается иммунитет, и уменьшается аллергическая настроенность организма), кроме того в овощах содержатся витамины и микроэлементы (осенью и зимой их намного больше чем весной). Следует учесть, что быстрозамороженные овощи не менее полезны, чем свежие, поэтому их тоже необходимо включать в меню;

- Давайте детям фрукты и ягоды (по сезону). Лучше всего их есть в перерывах между едой, тогда они наиболее полноценно усваиваются. Фруктовые соки наполовину разбавляйте водой. Давайте детям компоты из фруктов;
- Не давайте ребенку дошкольного возраста грибы – это очень тяжелая пища для желудочно-кишечного тракта ребенка, которая практически в нём не перерабатывается. Грибы могут вызвать проблемы с пищеварением;
- Детям дошкольного возраста предпочтительнее давать пищу отварную, тушеную, запечённую, но не жареную, тем более во фритюре, которая также может вызвать проблемы с пищеварением (у детей не в полной мере вырабатываются пищеварительные ферменты);
- Газированные напитки детям до трёх лет давать нельзя, но и в более старшем возрасте их употребление нужно ограничивать. В них содержится много красителей и консервантов. Но и без них, сам по себе газированный напиток раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Лучше вместо них давать натуральные соки. Но если уж очень хочется, можно выпить лимонада, но не более одного стакана за день;
- Приучайте ребенка пить обычную воду. Именно вода, а не что-либо другое, лучше всего утоляет жажду.

Как не надо кормить ребенка

СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»

1. **Не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае, голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.
2. **Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.
3. **Не ублажать.** Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда- средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить толь-

ко от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. **Не торопить.** Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.
5. **Не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.
6. **Не потакать, но понять.** Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.
7. **Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно – так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Как организовать рациональное питание дома

Полноценным «строительством» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:

- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
- 40 г творога, одно яйцо;
- 60-70- г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
- 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества,

которые помогают становлению ЦНС, желудочно-кишечного тракта, гормональной системы);

- 150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты - лучше всего те, которые растут в местности, где родился малыш;
- 40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
- хлеб - для детей этого возраста уже преимущественно черный;

Лучше всего весь объем пищи распределить на 4 приема и соблюдать несколько весьма полезных правил:

- голод утоляют не сладкой пищей (берегите поджелудочную железу), а продуктами, содержащими белок (орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т.д.);
- любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
- выпивать перед ночным сном $\frac{1}{2}$ стакана кефира;
- утром, если интервал между пробуждением и завтраком в детском саду более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра, $\frac{1}{2}$ чашки сока, галетным печеньем;
- интервал между приемами пищи должен быть в пределах 3,5 – 4 часов; одинаково плохо для здоровья и сокращение, и удлинение интервалов.

Особенности питания детей в зимний период

Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т.е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой напряженность всех видов обмена веществ. В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую очередь необходимо увеличить белковый компонент пищи. Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка.

В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результа-

те не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость.

Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами. Особенно высока роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рацион ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень.

Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.