

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №69 «Уникум» г. Ставрополя

Консультация для родителей
(консультативный пункт «Мамина школа»)

«Как кормить ребенка»

Подготовил
Социальный педагог
Похилько Т.В.

Ставрополь, 2024

3 года жизни ребенка — критический период, когда питание и другие внешние факторы, имеющие эпигенетическое влияние, определяют пути реализации генетической программы, программируют будущее здоровье.

В период 12–36 месяцев сохраняются высокие темпы роста, развития ребенка, продолжается совершенствование функций отдельных органов и систем организма, что требует адекватного поступления пищевых веществ и энергии, обеспечивающих эти процессы.

Быстрый перевод детей после 1 года жизни на взрослый «семейный» стол приводит к нарушениям пищевого, нервно-психического и иммунного статуса детей, развитию алиментарно-зависимых состояний, дисфункций желудочно-кишечного тракта.

Распространенность алиментарно-зависимых заболеваний среди детей:

железодефицитная анемия регистрируется у 23–43% детей раннего возраста
число детей с избыточной массой тела и ожирением в возрасте 5–17 лет
избыточная масса тела зафиксирована у 21,9% мальчиков и 19,3% девочек
ожирение — у 6,8% мальчиков и 5,3% девочек.

Возрастной период от 1 года до 3 лет жизни — ответственный этап перехода к взрослому типу питания, имеющий определенные особенности.

В питание ребенка все активнее включаются продукты и блюда домашнего приготовления, но при этом их ассортимент, консистенция, степень измельчения и технология приготовления должны существенно отличаться от питания взрослых.

Для организации рационального питания важно также учитывать многие факторы — национальные традиции питания, климатические, сезонные, экологические условия жизни, индивидуальные особенности ребенка.

Основа правильного питания

5 принципов

- Регулярность
- разнообразие
- адекватность питания
- безопасность
- удовольствие, положительные ощущения, источником которых является пища.

Суточное количество пищи для детей в возрасте от 1 года до 1,5 лет должно составлять 1000—1200 г., от 1,5 до 3 лет — 1200—1500 г.

Средний объем одного кормления не должен превышать физиологический объем желудка ребенка: в 1 год — 250 мл, в 3 года — 350 мл.

Для детей раннего возраста рекомендуется режим питания с 5–6 приемами пищи, из которых 3 основных и 2–3 дополнительных кормления.

Дополнительный прием пищи — полдник; также возможны молочный напиток перед сном и/или 2-й завтрак перед прогулкой (при желании мать может прикладывать ребенка к груди 1–2 раза в сутки до 2-х летнего возраста).

В питании ребенка 1–3 лет ежедневно должны присутствовать все группы продуктов: мясо животных или птицы, молочные и кисломолочные продукты, овощи, фрукты, хлеб, крупы, растительное и сливочное масла и др.

Кисломолочные продукты и блюда из них:

Творог; сметана; простокваша (обыкновенная, варенец); ряженка; кефир; кумыс; диетические продукты (йогурт)

Для детей раннего возраста используются только кисломолочные продукты промышленного выпуска с соответствующей возрастной маркировкой, заквашивание в домашних условиях недопустимо.

Сыр богат кальцием — 600–900 мг на 100 г продукта, но стоит помнить, что в сыре так же высоко и содержание натрия. Именно поэтому ежедневное употребление сыра не должно превышать 5 г. Острые сорта сыра, а также плесневые, копченые и плавленые сыры детям раннего возраста не рекомендованы.

К мясным продуктам относят также колбасные изделия — колбасы, сосиски, сардельки и др. В них присутствуют значительное количество жиров, соли, специй и пищевых добавок, включая нитриты, в связи, с чем использовать гастрономические изделия в питании детей до 3-летнего возраста не рекомендуется. Среднесуточное количество мясных продуктов составляет 70 г.

Рыба и морепродукты являются источником высококачественного белка, йода, фтора, меди, цинка и др., жирорастворимых витаминов, А и D, полиненасыщенных жирных кислот. Рыба содержит железо, витамины группы В, в том числе витамин В₁₂. Достоинством рыбы является легкость ее усвоения за счет небольшого количества соединительной ткани (в 5 раз меньше, чем в мясе животных). Соленую рыбу и икру в рацион питания детей первых 3 лет жизни не включают из-за избыточного присутствия в них соли. Не рекомендуются также в этом возрасте и морепродукты (крабы,

креветки, трепанги, кальмары, мидии, омары, langусты, морские гребешки, и др.) в связи с их высокой потенциальной аллергенностью.

Яйца птицы (куриные, перепелиные) являются источником полноценного белка, лецитина, холина, жирорастворимых витаминов, А, D, E, бета-каротина; содержат витамины группы В, фосфор, железо. В яичном желтке в небольших количествах присутствуют длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты. В рационы детей старше 1 года включается не только желток яйца, но и его белковая часть. Детям рекомендуется давать 2–3 яйца в неделю, сваренных вкрутую, в виде омлета, добавленных в запеканки, сырники и другие блюда. Яйца водоплавающих птиц (утиные, гусиные) в питании детей не используются, так как чаще, чем куриные, являются возможной причиной инфицирования сальмонеллой.

Фрукты и овощи должны присутствовать в рационе ежедневно с частотой до 5 раз в день, т. е. их необходимо включать в каждый прием пищи, учитывая размер порции, подходящей для данного возраста. Это могут быть как самостоятельные блюда (салаты, сервированные фрукты, фруктовые пюре, овощные супы и др.), так и в виде гарнира к различным блюдам.

Хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия, крупы- источник всех важных пищевых веществ. Включение в питание хлеба способствует формированию челюстно-лицевого аппарата ребенка. Целесообразно использовать хлеб вчерашний или слегка подсушенный, что облегчает его усвоение. Среди круп первое место по пищевой ценности принадлежит гречневой и овсяной.

Комбинированные жиры и маргарины в детском питании не применяются в связи с опасностью поступления в организм трансжиров. Сахар используется в детском питании для приготовления блюд, фруктовых и ягодных напитков. Продукты с высоким содержанием сахара могут присутствовать в питании детей не чаще 2–3 раз в неделю, в количестве до 10 г в день: они предлагаются после основного приема пищи. Кондитерские изделия, имеющие в своем составе маргарины, разрыхлители, искусственные красители и ароматизаторы (сдобное печенье, отдельные виды мармелада, вафель, пряников и др.), не должны использоваться в питании детей первых лет жизни. Шоколад не рекомендуется использовать до 3-летнего возраста.

Соль- источник натрия — основного элемента, поддерживающего водный баланс в организме. Систематическое избыточное потребление натрия приводит к задержке жидкости, создавая дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и выделительную системы, неблагоприятно влияет на обмен веществ. Недостаток натрия возникает гораздо реже и может проявиться ухудшением общего самочувствия, появлением вялости, сонливости, обмороков и даже судорог. Среди натуральных продуктов высокое содержание натрия в молоке, сырах, хлебе, зеленой фасоли, свекле, морепродуктах, некоторых видах рыбы. При приготовлении пищи для

ребенка необходимо ограничивать использование соли и учитывать, что содержание натрия в поваренной соли составляет 40%, т. е. 1 г соли — 400 мг натрия. Дополнительное подсаливание продуктов промышленного выпуска для детей 1–3 лет запрещено. Для профилактики йододефицита в детском питании рекомендовано использовать йодированную соль. Для приготовления пищи для детей 1–3 лет обычно достаточно до 3 г соли в сутки (½ чайной ложки). Полуфабрикаты и соусы (сосиски, майонезы и др.) содержат до 700–800 мг натрия на 100 г продукта, что приводит к избыточному поступлению натрия: данные продукты не рекомендуются для питания детей раннего возраста.

Из пищевых кислот в детском питании ограниченно используют только лимонную кислоту для приготовления сладких блюд и салатов. Столовый, винный, яблочный, плодово-ягодный и другие виды уксусов не используются.

Специи

В питании детей 1–3 лет можно использовать сладкий и белый перец, лавровый лист, базилик, тмин, тимьян, кориандр, майоран, розмарин, душистый перец, ваниль и корицу. Специи, обладающие острым или жгучим вкусом, такие как красный и черный перец, хрен, горчица, в детском питании не используются.

Кофе не рекомендуется использовать в питании детей, у детей раннего возраста — некрепкий черный, зеленый, травяной и фруктовый чай.

В питании детей раннего возраста используется какао.

В какао-порошке присутствуют белки (24%), углеводы (до 10%) и жиры (до 15%), а также биологически активный компонент — алкалоид теобромин, способный стимулировать деятельность сердечно-сосудистой и нервной системы.

!!! Какао исключают из питания детей с пищевой аллергией и метаболическими нарушениями со стороны мочевыделительной системы.

В питании детей первых лет жизни не используются:

- грибы;
- закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;
- консервированные продукты домашнего приготовления;
- консервированные продукты в томатном соусе;
- сухие концентраты для приготовления гарниров;
- острые соусы, горчица, хрен, перец, уксус, майонез;
- натуральный кофе;

- соки и напитки в виде сухих концентратов;
- сладкие газированные напитки;
- продукты, содержащие пищевые добавки (ароматизаторы, красители искусственного происхождения, в том числе жевательная резинка);
- комбинированные жиры;
- торты и пирожные.

Надеемся ,что наши советы помогут вам подготовить ребенка к правильному питанию в дошкольном учреждении.