

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ,
БИОТЕХНОЛОГИИ И БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩИ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКА

Пособие для родителей

Москва 2025

ББК 51.289.3

УДК 613.2

3-466

Разработчик: Пособие составлено сотрудниками ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологий» (директор – академик РАН, д.м.н., профессор Д.Б. Никитюк).

Директор

Никитюк Д.Б.

3-466 Коллектив авторов: к.м.н. Е.А. Пырьева, д.м.н. М.В. Гмошинская, к.м.н. А.И. Сафронова, к.т.н. О.В. Георгиева, И.В. Алешина, М.А.Тоболева, М.А.Гурченкова, Е.А. Нетунаева, М.И. Тимошина, С.А. Димитриева.

Никитюк Д.Б.	академик РАН, д-р мед. наук, директор ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»
Пырьева Е.А	канд. мед. наук, зав. лабораторией возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»
Гмошинская М.В.	д-р мед. наук, вед. научн. сотр. лаборатории возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»
Сафронова А.И	канд. мед наук., вед. научн. сотр. лаборатории возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»
Георгиева О.В.	канд. техн. наук, ст. начун. сотр. лаборатории возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»
Алешина И.В.	мл. научн. сотр. лаборатории возрастной нутрициологии «ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»
Тоболева М.А.	мл. научн. сотр. лаборатории возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»
Гурченкова М.А.	научн. сотр. лаборатории возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»
Нетунаева Е.А.	научн. сотр. лаборатории возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»
Тимошина М.И.	мл. научн. сотр. лаборатории возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»
Димитриева С.А.	инженер-технолог 1 кат. лаборатории возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»

Содержание

1. АНАЛИЗИРУЕМ ПРОБЛЕМЫ	4
2. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	5
3. ФОРМИРУЕМ РАЦИОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ	6
3.1. Основные группы продуктов для формирования рациона	6
3.2 Витамин и минеральные вещества в рационе дошкольника ..	11
3.3 Что нужно знать о режиме питания	13
3.4 Составляем меню для дошкольника.	13
3.5 Кулинарная обработка продуктов.....	17
4. ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ	17
5. ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ	18
5.1 Рецепты праздничных блюд.....	18
6. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПРОДУКЦИЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ..	20
7. НЕМНОГО О БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	21
8. КОРМИМ «ПРИВЕРЕДУ»	22
9. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД	24
10. РЕБЕНОК ИДЕТ В ДЕТСКИЙ САД.....	26
11. «ОСОБЫЕ ДЕТКИ» - НЕ ПЕРЕНОСЯТ МОЛОКО.....	28
12. ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ.....	30
Приложение 1	32
Приложение 2.....	34
Приложение 3.....	35
Приложение 4.....	36
СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	37

1. АНАЛИЗИРУЕМ ПРОБЛЕМЫ

Внимание педиатров и родителей в большей степени уделяется вопросам питания детей первых лет жизни, а вот организация питания тех, кто перешагнул трехлетний рубеж, остается недооцененной. Этот факт объясняет значительную распространенность дефицитных состояний среди дошкольников, у которых в 20-30% случаях выявляется дефицит железа, более чем в 60% случаев - недостаточность витаминов (С, группы В, Д и др.), остро стоит проблема низкой обеспеченности йодом. Тревогу вызывает и увеличение числа случаев ожирения в данной возрастной категории, причем более значительное, чем у детей школьного возраста.

Основная причина заключается в неадекватной организации питания. Проблемой является включение в рационы детей продуктов низкой питательной ценности, стихийные перекусы, ухудшающие восприятие основных приемов пищи. Блюда домашнего приготовления все чаще заменяются полуфабрикатами или готовой едой; сам процесс питания стал более «быстрым» и смещен на вечернее время. Безусловно, это отражает тенденции в питании всего населения.

Исследования по оценке рационов дошкольников, проведенные специалистами ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» выявили наиболее типичные проблемы: недостаточное присутствие молочных продуктов, овощей, фруктов и особенно рыбы. Изделия из натурального мяса нередко подменяются колбасными изделиями, бесконтрольно употребляются сладости и кондитерские изделия. В питании дошкольников стали чаще использовать газированные напитки с добавлением сахара, фаст-фуд. Йодированная соль редко используется в семьях; 72% дошкольников не получают дополнительно витаминно-минеральные комплексы.

В результате в рационах питания формируется избыток сахара, соли, жиров, при недостатке микронутриентов (витаминов и минеральных веществ), пищевых волокон. Сложившаяся ситуация способна негативно отразиться на росте и развитии детей. На этом фоне не сможет в полной мере реализоваться генетический потенциал, страдает эффективность обучения, устойчивость к заболеваниям и др. От нарушений питания в детском возрасте пострадает и здоровье на этапах взрослой жизни.

Возможности для решения проблемы есть, задача состоит в том, чтобы правильно и своевременно ими воспользоваться.

2. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дошкольник продолжает активно расти и развиваться, но его организм существенно отличается от организма взрослого и обладает меньшей устойчивостью к неблагоприятным воздействиям.

В этот период значительно повышается уровень социализации детей, большинство из которых начинает посещать организованные коллективы (детские сады, групповые занятия), расширяется круг контактов со сверстниками, а, следовательно, и риск инфекционных заболеваний. Очевидно, что требования к работе иммунной системы повышаются.

Увеличивается физическая активность, дети начинают делать свои первые шаги в спорте (гимнастике, хоккее и др.). Возросшая нагрузка на опорно-двигательный аппарат требует поддержки факторами питания.

Пищеварительная система укрепилась по сравнению с ранним возрастом, но еще очень чувствительна. В дошкольном возрасте начинается смена молочных зубов на постоянные, поэтому консистенция пищи может быть более плотной. Объем желудка к 3-м годам возрастает до 600-700 мл и, соответственно, увеличивается разовый объем пищи.

Желудочный сок дошкольника имеет более низкую кислотность относительно взрослых (4-5 по сравнению с 1,5-2,2), да и в целом ферментативная активность желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) ниже, поэтому в рационе питания дошкольника должна присутствовать легкоусвояемая пища. Ранимая слизистая ЖКТ, ограниченные защитные функции объясняют чувствительность к инфекциям и загрязнителям окружающей среды (в том числе из пищи и воды).

Желудочно-кишечный тракт чутко реагирует на изменения в питании, что повышает риск расстройств (задержки стула, в частности).

Таким образом, физиология дошкольного возраста диктует требования к организации питания в этот период детства, которое должно быть качественным, разнообразным, щадящим, безопасным, и при этом способным обеспечить потребности ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами и энергией для роста, развития и профилактики заболеваний.

3. ФОРМИРУЕМ РАЦИОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

3.1. Основные группы продуктов для формирования рациона

Под здоровым мы понимаем рацион питания, который способен не только обеспечивать ребенка всеми пищевыми веществами и энергией, но и оказывать положительное влияние на его здоровье. Для этого важно, чтобы пищевые вещества поступали в достаточном количестве и правильном соотношении, а количество энергии соответствовало энерготратам ребенка. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей дошкольного возраста в Российской Федерации представлены в Приложении 1.

Для поступления в организм всего спектра пищевых веществ рацион питания ребенка должен быть разнообразным, т.е. включать все группы продуктов в широком ассортименте. Чем разнообразнее ассортимент продуктов, которые используются при составлении рациона (с учетом возраста и состояния здоровья, индивидуальных предпочтений), тем меньше вероятность возникновения, как недостатка, так и избытка отдельных пищевых веществ.

Каждый ребенок – индивидуальность, и к его мнению при выборе питания нужно прислушиваться, учитывая возрастные рекомендации и ограничения.

Пища должна быть вкусной и привлекательной внешне. Не следует забывать, что питание человека отражает культурные традиции, поэтому нужно уделять внимание блюдам национальной кухни. Дополнительным плюсом будет служить включение в рацион специализированных продуктов детского питания для дошкольников, состав которых специально адаптирован к их возрастным особенностям.

Основные продукты в рационе дошкольника и рекомендуемые объемы их использования представлены в таблице 1.

Выделяют продукты, которые необходимо употреблять ежедневно, и к ним относятся: молоко, кисломолочные продукты (кефир, йогурт, ряженка и др.), мясо (в ассортименте), крупы, овощи, фрукты, хлеб, сливочное и растительное масла, сахар, соль. Остальные могут включаться несколько раз в неделю и реже.

Таблица 1.

**Основные продукты, рекомендуемые
для включения в питание дошкольника (в день)**

Наименование пищевых продуктов	Объем продукта
Молоко (2,5-3,2% жирности)	1 чашка*
Кисломолочные напитки (2,5% -3,2% жирности)	3/4 чашки*
Творог (5-9% жирности)	2 ст. ложки
Сметана (10-15% жирности)	1-2 чайные ложки
Сыр	1/2 ломтика

Мясо, мясо птицы, рыба	1 котлета/куском (50-60 г мяса без кости)
Овощи, за исключением картофеля (морковь, свекла, помидоры, огурцы, перец сладкий, кабачки, баклажаны, все виды капусты, зелень и др.)	1,5-2 чашки*
Картофель	1-2 шт. средние
Фрукты свежие	2 средних (яблока/банана/апельсина)
Зерновые (крупы, макаронные изделия твердых сортов)	1-2 чашки* в готовом виде
Соки, нектары	1 чашка*
Растительные масла**	1 чайная ложка
Сливочное масло**	2 чайные ложки

*Средний объем чашки = 200 мл

** Для непосредственного употребления в пищу

Молочные продукты. В рацион дошкольника должны входить: жидкие молочные (кисломолочные) продукты, творог, сыр. Кисломолочные напитки производятся с использованием различных заквасок (кефир, йогурт, ацидофилин, ряженка и др.), каждая из которых по своему влияет на организм. Поэтому соблюдаем правило разнообразия – чередуем. Глазированные сырки и сладкие десерты в учет не идут, поскольку в них высоко присутствие сахара и жиров. По пищевой ценности они ближе к кондитерским изделиям.

Мясо – обязательный компонент рациона дошкольника. При этом выбирать следует нежирные сорта. Важно предлагать ребенку блюда с гарантированной безопасностью. По этой причине не нужно использовать в питании шашлыки и карпаччо.

Хлеб детям лучше предлагать из нескольких видов муки (многозерновой), а также с добавлением цельного зерна. Хлеб высших сортов привлекает вкусовыми качествами, но в нем меньше витаминов группы В и пищевых волокон. Например, в цельнозерновом хлебе содержание пищевых волокон достигает 7%, а в обычном белом их только 3%. Низкое потребление пищевых волокон – одна из проблем питания современного человека. Страдает работа кишечника и состояние кишечной микрофлоры, нарушается аппетит, повышается риск избыточной массы тела и др.

Среди *круп* лидерами по пищевой ценности являются гречневая и овсяная, но это не значит, что в питании должны присутствовать только они. Включение широкого ассортимента круп, в т.ч. новых видов – киноа, булгура и др., сделает питание ребенка более разнообразным, полноценным и интересным с позиции вкуса.

Крупы используются для приготовления каш и гарниров. Макароны можно включать в рацион несколько раз в неделю, отдавая предпочте-

ние изделиям из твердых сортов пшеницы (выше содержание белка, витаминов и минеральных веществ).

Традиционные для нашей страны крупяные блюда нередко заменяются всевозможными хлопьями. Однако технология приготовления таких продуктов приводит к снижению в них количества пищевых волокон и витаминов.

Овощи и фрукты должны присутствовать ежедневно в достаточных количествах.

Овощи рекомендуется предлагать не менее, чем в три приема пищи, как в сыром виде, так и в приготовленном (в составе супов, сложных блюд с овощами и мясом, таких как голубцы, запеканки и др.).

Старайтесь предлагать ребенку по два вида свежих фруктов в день. Фруктовые соки, пюре или десерты не являются аналогом свежих фруктов.

Пищевые жиры должны ежедневно входить в рацион питания в виде сливочного масла (72,5%, 82,5% жирности) и растительных масел. Пищевые жиры улучшают вкусовые свойства пищи и обеспечивают длительное чувство насыщения. Сливочное масло - прекрасный источник витамина А, а растительные масла - витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК). В детское питание животные и растительные жиры рекомендуется включать в примерном соотношении 2:1. Растительное масло следует использовать как приправу к овощным блюдам (салатам, винегретам), а сливочное - для приготовления и заправки блюд, бутербродов, соусов. Для того, чтобы в организм попали все полезные ПНЖК, необходимо включать в рацион разнообразные растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое и др.), и в достаточном количестве.

Маргарины, спреды и комбинированные жиры в детском питании не используются из-за высокого содержания в них транс-изомеров жирных кислот, которые негативно влияют на организм.

Среди *кондитерских изделий* следует отдавать предпочтение галетам, печеню, крекерам, зефиру, пастиле, мармеладу (которые содержат только натуральные ароматизаторы и красители). Можно иногда дополнять блюда джемом, вареньем, повидлом, медом (при переносимости продукта). Допустима небольшая долька шоколада или одна конфета.

Яйца: Блюда из яиц (куриных, перепелиных) можно предлагать дошкольнику 2-3 раза в неделю (в вареном виде, в виде омлетов), а также использовать яйца для приготовления различных блюд (запеканок и др.). Полезны омлеты с овощами, фритата. Яичница - не лучший выбор для дошкольника.

ПОД ЗАПРЕТОМ: Гусиные и утиные яйца, которые часто являются источником сальмонеллеза.

Субпродукты (печень, язык, сердце) позволяют разнообразить питание, но их отличает высокое содержание экстрактивных веществ, поэтому увлекаться не следует. Достаточным будет включать их в питание 1 раз в 7-10 дней.

Колбасные изделия. Дети с удовольствием едят эти продукты, обладающие ярким вкусом. Однако идти на поводу ребенка не следует, поскольку по пищевой ценности колбасы и сосиски значительно уступают блюдам из натурального мяса. В них высокое содержание жиров, соли и пищевых добавок при небольшом количестве белка. Для питания дошкольников выпускаются специализированные «детские» продукты (колбасы, ветчины, сосиски и др.), в которых снижено количество жира, специй, соли, пищевых добавок, а в некоторые добавлены витамины и минеральные вещества. Однако ограничения по частоте потребления – не чаще 1 раза в 7-10 дней.

Рыба. Блюда из рыбы рекомендуется включать в питание ребенка 2-3 раза в неделю, а малосоленую рыбу – не чаще 1 раза в неделю. Копченую рыбу, суши дошкольникам давать не следует.

Творог и сыр предлагаются ребенку 2-3 раза в неделю (через день). Творог можно использовать как в натуральном виде, так и в составе блюд (запеканок, сырников, ватрушек, вареников и др.). Из сыров предпочтительнее включать в питание дошкольника твердые и полутвердые сорта. Плесневые деликатесные сыры – не для детского питания.

Существует специальная линейка детских сыров, которую отличает более низкое содержание жира и соли и они предпочтительнее.

Как избежать избытка легкоусвояемых углеводов (сахаров) в питании дошкольников?

Детям дошкольного возраста рекомендуется потреблять не более 30 г сахара и около 20 г кондитерских изделий в день. Речь идет о суммарном количестве сахара, включающем сахар для приготовления блюд и напитков.

Но некоторые родители, в стремлении к здоровому питанию, категорически запрещают детям есть сладости из опасения высокого содержания в них сахара. Действительно, чрезмерное потребление сладостей нарушает аппетит, приводит к формированию избыточной массы тела, перегружает поджелудочную железу, может провоцировать аллергические реакции и способствует развитию кариеса. Однако, здоровый активный ребенок нуждается в легкоусвояемых углеводах, дающих «быструю» энергию. В недавних исследованиях доказано, что снижение в питании добавленного сахара ниже рекомендуемого уровня не принесет дополнительной пользы для здоровья. Поэтому задача состоит не в том, чтобы не давать сладости, а в том, чтобы контролировать их количество в рационе.

Сахара могут быть добавлены в пищевые продукты в процессе приготовления, а могут в них присутствовать изначально. Природными сахарами богаты фрукты, мед, фруктовые соки и т.д. Добавленных сахаров много в сладких напитках промышленного производства (газированных и негазированных) и кондитерских изделиях. В «домашних» напитках (компотах, морсах) сахара бывает даже больше, чем в напитках промышленного производства, ведь при заготовках в домашних условиях он используется как консервант.

Выбирая сладости, старайтесь отдавать предпочтение кондитерским изделиям с невысоким содержанием добавленного сахара. Сегодня немало продуктов на основе натуральных фруктовых и ягодных компонентов с минимальным добавлением простых сахаров: фруктовая пастила, фруктово-злаковые батончики, мармелад и др.

Следует иметь в виду, что речь не идет о жевательных разновидностях мармелада, в которых основную часть продукта занимают формообразователи, высок уровень кислотности и нередко нежелательные красители. Если в обычном фруктовом мармеладе количество фруктовой основы обязательно нормируется (ее должно быть не менее 30%), то для жевательного - нормы нет. Кроме того, необходимость разжевывания такого продукта агрессивно воздействует на нежную зубную эмаль.

Внимания заслуживают специализированные детские кондитерские изделия с гарантированным составом и лимитированным количеством сахара. На упаковке этих продуктов должно быть указано, что они предназначены для детского питания, а также рекомендуемый возраст и суточное количество. Наличие на яркой упаковке персонажей из мультфильмов и др. не свидетельствует о том, что продукт предназначен для детей.

Сладости предлагают после основного приема пищи в качестве десерта или в составе дополнительных приемов пищи (полдника, второго завтрака), а не в промежутках между приемами пищи. Это нарушает не только аппетит, но и повышает риск кариеса.

Не следует держать сладости в доступном для детей месте и использовать их в качестве поощрения ребенка.

Для получения объективной картины проанализируйте, насколько питание ребенка соответствует рекомендациям:

1. Как часто и в каком количестве ребенок потребляет сладкие кондитерские изделия, конфеты, шоколад?
2. Как часто и в каком количестве ребенок получает холодные напитки с сахаром (включая компоты домашнего приготовления)?
3. Добавляете ли Вы сахар в горячие напитки (чай, какао и пр.), а также в кисломолочные (кефир, ряженку, простоквашу, ацидофилин и др.); если да, то в каком количестве?

Соль и специи

Соль и специи повышают вкусовые качества продуктов и блюд. С учетом широкой распространенности недостатка йода в Российской Федерации в питании детей (как и взрослых) рекомендовано использовать йодированную соль. Такой способ массовой профилактики йододефицита доказал свою эффективность и безопасность, и применяется во всем мире. Особенно это важно для детского возраста, когда происходит формирование щитовидной железы, чутко реагирующей на количество йода в организме.

Вкусовые продукты – чай, кофе, какао.

Чай используется как черный, так и зеленый, некрепкий. Можно разнообразить вкусы напитка, добавляя в него различные травы, плоды, ягоды.

Кофе дошкольникам предлагается только злаковый (кофейный напиток), обычно из ячменя и цикория. Злаковый кофе полезен для организма, улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

Какао – напиток первой половины дня, для завтрака или 2-ого завтрака, поскольку в его составе содержится алкалоид теобромин, обладающий тонизирующим, возбуждающим действием на организм.

Немного про соки

Сок – полезный продукт, в нем присутствуют природные антиоксиданты, а также витамин С, калий. Особенно полезны фруктово-овощные соки с мякотью, в которых больше всего пищевых волокон. Для того, чтобы ребенок получил все лучшее от соков и не получил негатива в виде избытка легкоусвояемых углеводов их количество в питании следует контролировать. Для детей дошкольного возраста оптимально – 150 мл в сутки.

Что не относится к обязательным компонентам рациона питания дошкольника?

Морепродукты (креветки, кальмары, гребешок) можно включать в рацион дошкольников лишь изредка, поскольку их отличает значительное содержание экстрактивных веществ и высокий аллергенный потенциал.

Орехи при всей своей вкусовой привлекательности, достаточно сложны по консистенции и усвоению для дошкольника.

3.2 Витамины и минеральные вещества в рационе дошкольника

Витамины, минеральные вещества относятся к микронутриентам, т.е. они требуются организму в очень малых количествах, что не снижает их значения для организма. Они являются эссенциальными (незаменимыми) веществами, поскольку не способны образовываться

в организме, а поступают исключительно с пищей. Речь идет о витаминах А, D, С, Е, группы В и др, макроэлементах (кальций, фосфор, натрий, калий, магний) и микроэлементах (железо, цинк, медь, марганец, йод, кобальт, селен и др). Микронутриенты не имеют энергетической ценности, но участвуют в регуляции всех жизненно важных процессов организма, и при их недостатке рацион питания нельзя считать здоровым, даже небольшая нехватка имеет негативные последствия для организма. Снижается устойчивость организма к инфекциям, стрессам, не в полной мере реализуется заложенный генетический потенциал.

В сегодняшнем мире недостаток витаминов и минеральных веществ широко распространен среди детей и взрослых. Полигиповитаминоз (недостаточность трёх и более витаминов) встречается у каждого третьего дошкольника.

На обеспеченность детей пищевыми веществами влияет множество факторов, в том числе, насколько в семье правильно организовано питание, есть ли проблемы с аппетитом у ребенка или особенности здоровья.

Недостаток микронутриентов в питании можно компенсировать употреблением обогащенных продуктов питания или витаминно-минеральных комплексов (ВМК), подобранных в соответствии с возрастом ребенка и особенностями его здоровья. Доказано, что регулярный прием ВМК мобилизует физическую и умственную работоспособность, укрепляет детский организм, снижает частоту инфекционных заболеваний, в том числе сезонных инфекций.

Дозы витаминов и минералов в составе ВМК строго регламентированы. Для детей старше 3 лет суточная доза витаминов А, D и минеральных веществ (селен, медь, цинк, йод, железа) не должна превышать 100%, а для остальных микронутриентов – 200% рекомендуемой суточной нормы физиологических потребностей (МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», Приложение 1).

При выборе ВМК для детей следует отдавать предпочтение тем, которые содержат более полный набор витаминов и минералов, а также учитывать наиболее удобную и приемлемую форму (таблетки или капсулы обычные, жевательные, шипучие, для рассасывания; драже; пастилки; в жидком виде, в том числе напитки, сиропы, гели; порошкообразные, включая концентраты для приготовления напитков).

Перед приемом любых ВМК всегда необходимо проконсультироваться с врачом, который подскажет, в каком виде и в каком количестве надо принимать препарат с учетом возраста, особенностей питания и здоровья ребенка.

3.3 Что нужно знать о режиме питания

В семье важно приучить ребенка к организованным приемам пищи, культуре питания, поэтому вопрос о режиме всегда актуален.

Каковы рекомендации специалистов? Для детей 3-7 лет оптимальным является четырёх-пятиразовое питание: три основных приема пищи и дополнительные (второй завтрак, полдник, «второй ужин»). Интервалы между приемами пищи не должны быть меньше 2-х и больше 4-х часов. В противном случае страдает аппетит и усвояемость пищи. Первый прием пищи должен быть организован в первые два часа после пробуждения, а последний за 1,5-2 часа до сна.

Основываясь на этих рекомендациях, составьте удобный для ребенка график питания и сделайте это правилом. Гармонизируйте режим питания с распорядком дня, в том числе, с временем прогулок, посещением детского сада, кружков и секций, учитывайте индивидуальные особенности дошкольника. Количество дополнительных приемов может варьировать; кому-то важен один дополнительный прием пищи, а кому-то три. «Второй ужин» будет уместен только при условии, что собственно ужин ранний. В любом случае дополнительные приемы пищи должны быть организованными, а не стихийными («перехватить на бегу»).

Если ребёнок ходит в детский сад, то основную часть суточного рациона питания (не менее 50-70%) он получит там. Для оптимального сочетания блюд в течение дня следует заранее ознакомиться с меню образовательной организации. Предлагать завтрак ребенку дома перед детским садом не следует, чтобы не нарушать режим питания. В случае более раннего прихода в детский сад можно предложить легкий перекус (фрукты, йогурт и др.).

3.4 Составляем меню дошкольника

Основные принципы составления домашнего меню дошкольника.

1. Рацион ребёнка должен быть разнообразным, вкусным и безопасным.
2. Горячие блюда следует давать ребёнку не менее 3-х раз в день.
3. Правильно распределяйте пищу в течение дня. По энергетической ценности завтрак должен составлять 20-25% от суточной энергетической потребности, обед – 30-35%, ужин – 25-30%; второй завтрак – 5-10% от суточного количества калорий, полдник – 10-15%.
4. Учитывайте сочетаемость продуктов и блюд. Если на первое предлагается овощной суп, то в качестве гарнира - крупы или макаронные изделия. И наоборот, если суп крупяной, то на гарнир могут быть овощи.
5. Предлагайте овощи и фрукты 2-3 раза в день.
6. Не забывайте о молочных продуктах. «Правило трех молочных

продуктов» для дошкольника означает ежедневное употребление не менее 1 стакана молока и кисломолочных продуктов, 50 г творога или сыра (5-10 г или 10-20 г через день).

7. Завершайте каждый прием пищи напитком (горячим или холодным).

Между приемами пищи предлагайте ребенку только воду, которая всегда должна быть в доступе.

Завтрак необходим для активного начала дня, поэтому должен быть достаточно плотным. На завтрак ребенку лучше предложить горячее блюдо - молочную кашу, омлет, сырники (творожную запеканку). Каши можно разнообразить зерновыми хлопьями, однако последними не стоит злоупотреблять по причине более высокой пищевой ценности каш и их полезности. Продукты, богатые углеводами, нужно дополнить продуктами - источниками белка и наоборот. Например, к каше предложить кусочек сыра, отварное яйцо (половинку), небольшой творожок; к омлету - овощи (салат или порционно) и ветчину; к творожному блюду – фрукты.

Полезны многокомпонентные блюда – каши из нескольких круп, с добавлением фруктов, омлеты с овощами, запеканки с сухофруктами.

Напитки для завтрака – горячие: злаковый «кофе», какао, чай.

Обед:

Закуска: овощи предлагаются порционно свежими или в составе салатов (как из свежих, так и вареных овощей). Используется вся гамма овощей с добавлением свежей зелени, а заправкой служит растительное масло. Более плотные салаты (с яйцом, картофелем, мясным компонентом) сочетаются с более легкими последующими блюдами (овощным супом и др.).

Ассортимент первых блюд достаточно разнообразен и может включать супы овощные (щи, борщи и др.), крупяные (лапша, рассольник, гороховый и др.) и рыбные. Лучше всего чередовать супы на бульонах с вегетарианскими. Хорошо воспринимаются дошкольниками разнообразные супы-пюре, в том числе на овощной основе, что помогает увеличить количество овощей в рационе.

Вторые блюда могут быть из мяса (говядины, постной свинины, кролика), птицы (курицы, индейки), рыбы, субпродуктов (печени, языка), которые предлагаются в тушёном, запечённом виде (котлеты, биточки, суфле, фрикадельки, тефтели, гуляш и др.), в том числе в виде запеканок.

Для приготовления гарниров используется картофель, различные овощи, крупы, макаронные изделия. Помогут разнообразить рацион всей семьи включение таких продуктов, как киноа, булгур, кускус, полба. Рекомендуются сложные гарниры, в которых наряду с картофелем (крупями, макаронами) включены овощи.

Выбор гарнира зависит от первого блюда. За борщом (или щами) не должна следовать солянка или голубцы, за супом с вермишелью – макароны, за картофельным супом – картофельное пюре или запеканка.

В качестве третьего блюда на обед включаются холодные напитки: морс или кисель из свежих, замороженных фруктов или ягод, сухофруктов, компот, отвар шиповника. Можно также использовать компоты, плодовоовощные соки и нектары для детского питания промышленного производства, а также витаминизированные напитки с учётом индивидуальной переносимости.

На ужин ребенку можно приготовить рыбные блюда или блюда из птицы (курица, индейка) с гарниром (овощи свежие, тушеные, запеченные, картофель, макароны, крупы), а также блюда из творога, если он не использован в течение дня.

В основные приемы пищи следует добавить хлеб, лучше не из муки высшего сорта, а мультизлаковый или с цельнозерновым компонентом.

Варианты дополнительных приемов пищи (второго завтрака, полдника) могут включать:

- йогурт натуральный, фрукты, печенье
- творог, печенье, сок фруктовый
- жидкий кисломолочный продукт (йогурт питьевой, кефир, биолакт, ряженка, ацидофилин и др.) или молоко, батончик фруктово-зерновой (печенье, крекер);
- молочный коктейль с фруктами, галетное печенье (крекер).

На ночь (при наличии достаточного времени перед сном) ребенку предлагают кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт, биолакт и др.).

Примерные массы порций для детей дошкольного возраста указаны в таблице 2.

Таблица 2.

**Примерный объем блюд для детей дошкольного
возраста (в граммах)***

Блюдо	Объем (г, мл)
Злаковое/ овощное/ яичное/творожное/ мясное блюдо	150-200
Салат, овощи	50-60
Первое блюдо	180-200
Второе блюдо (из мяса, птицы, рыбы)	70-80
Гарнир	130-150
Напиток (компот, напиток из шиповника, сок, кисель, чай, кофейный напиток, какао)	180-200
Фрукты	100

* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Примерные варианты меню основных приемов пищи представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Варианты меню основных приемов пищи дошкольника

Завтрак	Обед	Ужин
Каша овсяная с яблоком Сыр Кофейный напиток	Салат витаминный с р/м Суп куриный с вермишелью Птица, тушенная в соусе с овощами Каша гречневая рассыпчатая Компот из свежих фруктов	Салат из моркови с р/м Рыбная котлета Картофельное пюре Чай фруктовый
Омлет, запеченный с овощами Чай с лимоном	Салат зеленый с огурцами с р/м Борщ с говядиной со сметаной Запеканка картофельная с мясом Компот из сухофруктов	Индейка тушенная Капуста цветная отварная, запеченная с маслом Чай с мелиссой (липой и проч)
Запеканка творожная с сухофруктами Какао на молоке	Суп-пюре из овощей Ежики мясные с томатным соусом Макароны отварные Морс из ягод	Винегрет с р/м Плов из курицы Чай

Масса пищевых продуктов в мерах объема представлена в приложении 2, а масса 1 штуки пищевых продуктов – в приложении 3.

В приложении 4 представлен перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей.

3.5 Кулинарная обработка продуктов

Кулинарная обработка продуктов и блюд для дошкольника должна быть щадящей. Наиболее подходящими способами приготовления пищи являются отваривание, тушение, запекание, приготовление на пару. Кулинарные возможности расширились за счет использования мультиварок и микроволновых печей.

Помните! Любой фритюр не полезен для ребенка: такие блюда трудно усваиваются, небезопасны также и вещества, вырабатываемые при кипении масла. Жареные блюда, а также блюда, приготовленные во фритюре, раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта, провоцируют воспаление.

4 ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Вода – основа жизнедеятельности организма человека и необходима для правильного функционирования всех органов и систем.

Потребность дошкольников в жидкости, которая включает горячие и холодные напитки и питьевую воду составляет около 1000 мл в сутки. При жаркой погоде (выше 25°C), низкой влажности, повышенной физической нагрузке (если ребенок очень активен, занимается спортом), а также в период заболеваний потребность в жидкости увеличивается.

С целью утоления жажды ребенку следует предлагать только воду. Напитки – как холодные, так и горячие не могут ее заменить.

Лечебная и лечебно-столовая минеральные воды, отличающиеся высоким содержанием минеральных веществ, применяются только по назначению врача с учетом показаний, в контролируемом объеме и не подходят для постоянного использования.

Важное значение имеет качество воды. Гарантированным качеством и безопасностью обладает бутилированная вода промышленного производства. Безусловно, самые строгие требования предъявляются к питьевой воде для детского питания, производство которой контролируется самым тщательным образом.

5 ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

Положительные эмоции благотворно влияют на общее развитие ребенка и состояние его здоровья. Яркие запоминающиеся впечатления детям доставляют праздники. А какой праздник может быть без праздничного стола? И очень важно в этом вопросе сохранить чувство меры и не превратить радость в проблему для всей семьи.

Прежде всего, создайте ребенку праздничное настроение, украсьте дом и в особенности детскую комнату. Детям интересно, когда стол и сами блюда красиво оформлены.

Детский праздничный стол требует особого меню. Основное правило - все изыски следует основывать на тех продуктах, с которыми ребенок уже знаком, но блюдам из них следует придать праздничный оттенок. Приглашая в гости других малышей, заранее уточните у их родителей, какие продукты они плохо переносят, чтобы избежать включения проблемных в праздничное меню.

Для праздника подойдет фигурная нарезка фруктов и овощей. Красиво нарезанные разноцветные продукты выглядят очень аппетитно.

Дети с удовольствием едят различные муссы, пудинги, молочные и фруктовые коктейли. Можно приготовить фруктовый мусс или салат с ягодами и фруктами (в том числе свежзамороженными свежзамороженные).

В качестве заправки для салатов подойдёт растительное масло (оливковое, подсолнечное и др.), нежирная сметана или несладкий йогурт, а для фруктовых - еще и сок.

Вместо колбасы предложите нарезку из натурального мяса или птицы (предварительно запеченных), а также сыра. Внимание малышей привлекут канапэ, украшенные овощами.

Уместна будет выпечка – небольшие пирожки с мясом, капустой и др. «Детским» изделиям можно придать форму разнообразных зверюшек. Исключением являются изделия из слоеного теста в жареном виде.

В качестве праздничного десерта подойдут бисквиты, песочные «корзинки» с ягодной начинкой, сладкие пирожки (с яблоками, с ягодами и др.). Небольшая порция мороженого, украшенного натуральными фруктами и ягодами, порадует малышей.

Из напитков предлагайте соки, морсы, ягодные и фруктовые компоты. Можно приготовить и детский «Капучино» на основе кофейного напитка (злакового).

Рецепты праздничных блюд

Канапе или маленькие бутербродики

Продукты (хлеб, сыр, запеченное мясо, огурец) аккуратно нарезать кружочками или кубиками и нанизать на шпажку. Их можно украсить половинками помидоров черри и маслинами.

Салат «Праздничный»

Подготовленные овощи (перец болгарский, морковь, лук красный) нарезают соломкой, помидоры нарезают полукольцами. Капусту нарезают соломкой. Все ингредиенты соединяют, добавляют кукурузу, сахар и лимонный сок, перемешивают. При подаче украшают мелко порезанной зеленью и заправляют растительным маслом.

Салат с языком

Язык говяжий отваривают с добавлением соли, очищают. Охлажденный язык нарезают кубиками. Подготовленную капусту пекинскую и огурцы свежие, зелень и лук зеленый нарезают. Сваренные вкрутую яйца измельчают. Подготовленные ингредиенты соединяют, солят, перемешивают и заправляют растительным маслом.

Салат «Светофор»

Подготовленные овощи нарезают: огурцы – кружочками или ломтиками, перец болгарский – соломкой, лук зеленый – перьями под острым углом. Подготовленные ингредиенты соединяют, перемешивают и заправляют растительным маслом.

Рулет куриный с черносливом

Подготовленное куриное филе отбивают, натирают солью. Чернослив промывают и замачивают, нарезают соломкой, и добавляют в куриное филе. Из подготовленной массы делают пласты, которые сворачивают в рулет, а затем запекают в духовом шкафу при температуре 180-200°C в течение 25-30 минут до готовности. Охлаждают и нарезают на порции.

Коктейль ванильный

В блендере смешивают молоко, ванилин, любой сироп и мороженое, и взбивают в течение 1 минуты. Коктейль подают в высоких стаканах с соломинкой, украшают ягодами.

Песочник с изюмом

Готовят сладкое песочное тесто. Затем в тесто добавляют изюм и хорошо перемешивают, сворачивают в трубочки. Сверху изделия смазывают яйцом и посыпают рубленым грецким орехом. Выкладывают на противень, смазанный растительным маслом, и выпекают при температуре 180-200°C течение 10-15 минут.

Яблоки, фаршированные творогом

Вымыть яблоки и со стороны плодоножки сделать углубление для начинки. Творог протереть через сито. В полученную массу добавить яйцо, изюм, сливочное масло, ванилин и взбить. Яблоки наполнить взбитой смесью, положить на противень, смазанный маслом, и запекать в духовке до готовности яблок при температуре 180 °C 15-20 минут.

6 СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПРОДУКЦИЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

Специализированная пищевая продукция детского питания - это продукция промышленного производства, предназначенная для питания детей, в т.ч. детей дошкольного возраста. К ней предъявляются особые, законодательно закрепленные требования.

Продукты для питания детей дошкольного возраста отличаются от аналогичных продуктов массового потребления использованием сырья более высокого качества, контролируемым содержанием сахара, соли и жира, ограниченным перечнем используемых пищевых добавок, отсутствием жгучих специй. Кроме того, они должны отвечать особым требованиям к показателям безопасности.

В процессе производства пищевых продуктов для детей старше трех лет допустимо использование более широкого спектра сырья и компонентов по сравнению с продукцией для детей раннего возраста, вместе с тем, они не должны содержать:

- искусственных ароматизаторов и подсластителей (сахарозаменителей);
- добавленного сахара более 10 г/100г для кисломолочных продуктов (в т.ч. на основе творога), фруктовых пюре и нектаров, более 6 г/100г для молочных и кисломолочных напитков;
- соли пищевой поваренной свыше 0,8% в рыбных полуфабрикатах и кулинарных изделиях из рыбы, свыше 0,9% - в мясных (и из мяса птицы) полуфабрикатах, свыше 1,2% - в мясных (и из мяса птицы), рыбных консервах и в мясных (в т.ч. из мяса птицы) кулинарных изделиях, свыше 1,8% - в колбасных и ветчинных изделиях;
- нитритов свыше 0,003% в колбасных изделиях; специально добавленных фосфатов в мясных (в т.ч. из мяса птицы) и рыбных полуфабрикатах и колбасных изделиях;
- этилового спирта, кофе натурального, ядер абрикосовой косточки, гидрогенизированных масел и жиров, хлопкового масла;
- уксуса, горчицы, хрена, перца острого (красного, черного) и других острых (жгучих) приправ и специй;
- майонезов, соусов майонезных, кремов на растительных маслах,
- бензойной, сорбиновой кислот и их солей.

Современный ассортимент специализированной пищевой продукции, предназначенной для питания детей старше трех лет, охватывает все группы продуктов, среди которых:

- молочные и кисломолочные продукты (молоко питьевое, сливки, кефир, йогурт, ряженка, творог и творожные продукты, сметана, сыр и др.);

- продукты на мясной основе и на основе мяса птицы (мясные, мясо-растительные и растительно-мясные консервы; стерилизованные паштеты, фрикадельки или колбаски; колбасные и ветчинные изделия, мясные полуфабрикаты, кулинарные изделия);
- продукты из рыбы и нерыбных объектов промысла (полуфабрикаты, кулинарные изделия);
- хлеб, хлебобулочные, мучные кондитерские в т.ч. обогащенные витаминно-минеральными комплексами; и мукомольно-крупяные изделия;
- продукция на зерновой основе (хлебцы, злаковые батончики);
- плодоовощная продукция (плодоовощные пюре, соки, нектары и сокосодержащие напитки, коктейли овощефруктовые, смузи, кисели, компоты);
- кондитерские изделия (фруктово-ягодные пастилки, фруктовые и фруктово-зерновые батончики, печенье и бисквиты, в т.ч. обогащенные микронутриентами) и т.д.

Включение данных видов специализированной продукции в рационы дошкольников служит одним из путей повышения качества их питания в целом, помогает предупреждать дефициты микронутриентов.

Подробную информацию об ассортименте и производителях специализированной пищевой продукции для детей старше 3-х лет можно найти в Реестре свидетельств о государственной регистрации на сайте Роспотребнадзора.

7 НЕМНОГО О БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

Пища – это источник необходимых и полезных веществ, но также она может служить причиной заболеваний (и порой весьма опасных) – дизентерии, гепатита А, ботулизма, сальмонеллеза, иерсениоза, листериоза и др. Инфекционные агенты попадают в пищу различными путями – в результате загрязнения воды, используемой для приготовления пищи, с недоброкачественными продуктами и при их неправильном хранении. Важнейшим фактором является несоблюдение элементарных требований личной гигиены. Вот почему все эти заболевания нередко называют «болезнями грязных рук».

Простые правила помогут сохранить здоровье и предупредить болезни

1. Приучайте ребенка мыть руки с мылом перед едой, после прихода с улицы, а также в течение дня по мере необходимости.
2. Тщательно мойте под проточной водой овощи и фрукты, это касается и плодов и овощей из собственного сада. Зелень перед

употреблением следует замочить в холодной воде, а затем тщательно промыть под проточной водой.

3. Соблюдайте чистоту на кухне. Недоеденная пища, грязная посуда и кухонный стол - прекрасное «поле деятельности» для микроорганизмов, которые затем могут попасть в пищеварительный тракт.
4. Используйте разные разделочные доски и разделочные ножи для сырых (мясо, рыб и др.) и готовых к употреблению продуктов. Либо тщательно мойте их и обдавайте кипятком при переходе от обработки сырых продуктов к готовым.
5. Тщательно проводите тепловую обработку продуктов (мяса, рыбы, овощей и др.), соблюдая время приготовления пищи.
6. Внимательно выбирайте продукты при покупке в торговых точках (рынках, магазинах и др.). Изучайте этикетку: проверьте сроки годности, осмотрите товар на наличие целостности упаковки и отсутствие дефектов и повреждений (вмятин, вздутия). Фрукты и овощи не должны иметь признаков гнили и плесени, повреждений на кожуре. Даже те, что хранятся рядом с поврежденными могут накапливать вредные вещества.
7. Правильно храните продукты дома! Раздельно храните продукты, которые употребляют в пищу с термической обработкой и ее не требующие. Приготовленные блюда храните в холодильнике в закрытых емкостях.

По сроку хранения пищевые продукты делятся на:

- продукты длительного хранения (не требуют специального температурного режима в течение одного месяца и более). К ним относятся хлебобулочные изделия, чай, мука, сушеные фрукты и овощи, крупы, сахар, соль, карамель, консервы, специи, бутилированная вода и др.;
- скоропортящиеся (требуют температурного режима не выше +6°C с максимальным сроком хранения от 72 часов до 1 месяца). В их числе: сыр, яйца, молоко и молочные продукты, вареные колбасы, разнообразные овощи и фрукты;
- особо скоропортящиеся (не подлежат хранению без холодильника, нуждаются в хранении при температуре 2-6°C; срок хранения до употребления в пищу составляет от 6 до 72 часов). Речь идет об охлажденных полуфабрикатах из мяса, рыбы, птицы и готовых блюдах.

8 КОРМИМ «ПРИВЕРЕДУ»

Родители, говоря о проблемах с аппетитом у ребенка, должны помнить, что объективные выводы могут быть сделаны только после анализа питания и здоровья ребенка, поэтому важна консультация врача-педиатра.

Как показывают результаты исследований, от 20 до 60% родителей дошкольников обеспокоены проблемами аппетита, причем часть из них склонна преувеличивать проблему, а часть ее недооценивает.

В целом, говоря об аппетите (аппетит в переводе с латинского означает стремление, желание.), мы подразумеваем есть «с удовольствием» (с аппетитом), что не только вызывает приятные эмоции, но и улучшает переваривание пищи.

Формирование аппетита процесс тонкий. Решающая роль в этом принадлежит центральной нервной системе. Трудно накормить детей эмоциональных, впечатлительных. Аппетит может нарушиться из-за недостаточной продолжительности сна; утомляемости, чрезмерного возбуждения, связанного со слишком активными играми, просмотром телевизионных передач. «Взрослый режим» - позднее укладывание вечером и позднее пробуждение утром негативно сказывается на аппетите ребенка.

Детям в принципе свойственен консерватизм, в том числе при выборе пищи, многие из них неохотно знакомятся с новыми продуктами и блюдами, порой избегают определенных продуктов или даже групп продуктов. Путь наименьшего сопротивления не подходит. Проще предлагать сосиски с макаронами, а еще и с кетчупом. Голодным конечно ребенок не останется, но итогом послужит отказ от овощей, творога, рыбы – продуктов, важных для роста и развития ребенка. Гораздо труднее, но логичнее прививать ребенку полезные продукты, причем учитывая его индивидуальный вкус. Не ест один овощ - подберите другой, выберите подходящее овощное блюдо, не ест один вид мяса – предложите альтернативу и т.д. Детей постарше можно привлечь к составлению меню.

На фоне отклонений аппетита могут формироваться пищевые дефициты, нарушаться работа желудочно-кишечного тракта, возникать психологические трудности в семье, поэтому ситуация требует контроля, а для этого необходимо придерживаться следующих правил, причем придерживаться они должны всеми членами семьи. Простые меры могут принести хороший результат.

- Учитывайте особенности нервной системы ребенка и заранее дайте ребенку успокоиться перед едой, перейдя к менее подвижным и эмоциональным занятиям, обеспечить необходимо и спокойную обстановку во время приема пищи.
- Организуйте индивидуальный режим питания ребенку. Некоторые дети нуждаются в более частых приемах пищи, и следует организовать им такой режим, но он должен соблюдаться ежедневно.
- Ограничьте время приема пищи 30 минутами. В промежутках между приемами - только вода.

- Избегайте стихийных перекусов. Любой перекус предлагается не ранее, чем через 1-2 ч после еды.
- Сопоставляйте количество предлагаемой пищи и возраст ребенка.
- Избегайте развлечений во время еды, не поощряйте еду лакомствами.
- Обеспечьте эстетику при приеме пищи. Внимание привлечет красивая салфетка, вазочка с цветами или листьями, яркая детская посуда, яркий вид блюда (украшение овощами, фруктами, зеленью).
- Не заставляйте есть то, что он не хочет. Ребенок имеет право выбора, но выбирать он должен из того, что соответствует его возрасту.
- Всегда сохраняйте эмоциональное равновесие. Не раздражайтесь, проявляйте терпение. Никогда не следует заставлять ребенка есть насильно, ругать или наказывать.
- Ребенок должен наблюдать, как правильно питается семья. Организуйте хотя бы один совместный прием пищи в день

У детей бывают периоды снижения аппетита, однако если этот процесс затянулся или ребенок упорно отказывается от еды, появились проблемы с прибавками массы тела или роста или он стал чаще болеть – следует обратиться к педиатру для исключения заболеваний (гастрита, пищевой непереносимости и др.).

9 ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Летом для большинства семей образ жизни существенно меняется, многие проводят значительную часть времени за городом, на дачах или отправляются на отдых, путешествуют.

Энерготраты детей в летний период возрастают примерно на 10% по сравнению с другими сезонами, процессы роста протекают более интенсивно.

Для удовлетворения потребности в витаминах и минеральных веществах (калии и др.) в рационы детей следует как можно шире включать сезонные овощи, фрукты, зелень (укроп, петрушку, кинзу и др.). Эти продукты, богатые витаминами С, РР, бета-каротином, способствуют поддержанию метаболизма в условиях жаркой погоды. Полезны садовые и лесные ягоды – земляника, малина, черника, ежевика, смородина, голубика, крыжовник. Их предлагают в свежем виде, а также из них можно готовить легкие десерты – муссы, желе; добавлять в блюда – каши, запеканки, сырники.

На фоне жаркой погоды происходят изменения со стороны желудочно-кишечного тракта – уменьшается выделение пищеварительных со-

ков, снижается активность ферментов, и, как результат, снижается аппетит. В этом случае режим питания ребенка следует подкорректировать: предлагать пищу чаще, но небольшими объемами; можно менять местами обед и полдник. Полезно увеличить количество овощных блюд, в том числе супов на овощном бульоне.

Определенного внимания летом требует питьевой режим ребенка, ведь во время жары существенно увеличивается потребность в жидкости. Питьевая вода всегда должна быть «под рукой». Обязательно нужно брать с собой питье на прогулки, чаще предлагать воду между приемами пищи. Для утоления жажды можно готовить легкий напиток с освежающими травами (мелиссой, мятой и др.). При этом речь не идет о сладких напитках – соках, компотах и др. Увеличивать потребление соков, даже разведенных водой, не стоит, это может привести к нарушениям в работе желудочно-кишечного тракта.

В летнее время нужно особенно тщательно соблюдать гигиенические правила при приготовлении пищи и во время ее приема, чтобы предупредить развитие острых кишечных заболеваний, опасность которых резко повышается именно в этот период. Тщательно мойте овощи и фрукты, накрывайте стол непосредственно перед приемом пищи, а после еды сразу убирайте всю еду со стола. Не храните разрезанные фрукты и овощи.

Лето - это сезон отпусков. Планируя отдых, следует позаботиться об организации питания детей. Отели, специализирующиеся на отдыхе с детьми, имеют детское меню. Несмотря на желание отдохнуть, не стоит злоупотреблять посещением ресторанов быстрого питания.

В дороге питание также должно быть рациональным, удобным для употребления и безопасным. Выбирать продукты следует в промышленной упаковке, не требующие хранения в условиях холодильника. Помощью семье путешественников с маленькими детьми служат готовые обеды (консервы из мяса и овощей), мясные, рыбные, фруктовые и овощные пюре промышленного выпуска, изготовленные специально для детского питания. В путешествии можно использовать также фруктово-зерновые каши и батончики, печенье, стерилизованное молоко и др. Фруктово-творожные «паучи» в дороге станут альтернативой творогу. Натуральные фрукты и овощи следует брать целыми, поскольку в разрезанном виде они хранению не подлежат.

Даже в походных условиях не нужно забывать про гигиену. В случае организации питания на территории палаточного лагеря рекомендуется выделять зоны приготовления и приема пищи (кухонная зона), а также мытья рук. Должны быть выделены и места для хранения пищевых продуктов, недоступные для грызунов и насекомых.

ВАЖНО:

1. Обязательно взять в дорогу набор влажных и сухих салфеток, одноразовую посуду (стаканчики, ложечки), питьевую воду в небольшой расфасовке (негазированную).
2. При организации питания нельзя использовать пищевые продукты, для которых не могут быть обеспечены условия хранения, установленные изготовителями.
3. Блюда рекомендуется готовить на каждый прием пищи и употреблять в течение 1 часа с момента их приготовления. Повторный подогрев готовых блюд не рекомендуется.

10 РЕБЕНОК ИДЕТ В ДЕТСКИЙ САД

Организация питания большинства детей старше 3-х лет складывается из двух составляющих – питания дома и в образовательной организации, и задача состоит в том, чтобы их гармонизировать.

В жизни дошкольника наступает ответственный этап – социализация, когда он становится членом детского организованного коллектива – детского сада. Адаптация к новому периоду составляет, как правило, 1-2 недели. Безусловно, это сопряжено со стрессом для ребенка, учитывая изменение всего стереотипа жизни, необходимость привыкать к новым людям – воспитателям, детям; к новым условиям, в том числе и питанию, которое может существенно отличаться от домашнего. Обеспечить плавный переход, сблизив эти позиции, следует как минимум за 2 месяца до похода в детский сад. Посмотрите распорядок дня в детском саду, познакомьтесь с меню и постарайтесь включать в рацион аналогичные блюда.

Детсадовское меню.

Нередко в адрес питания в детском саду высказываются претензии, всегда ли они объективны?

Разберем все плюсы и минусы. Начнем с положительного.

+ Меню составляется специалистами с учетом требований здорового (правильного) питания. Поэтому в него включаются только те продукты, которые соответствуют возрасту ребенка, и нежелательных продуктов в нем нет.

+ В меню учитывается совместимость продуктов. Например, часто используемые в саду запеканки и рулеты помимо консистенции, которая нравится детям, прекрасно сочетают в себе животные и растительные продукты (мясо, яйца, молоко, овощи и др.).

+ Питание достаточно разнообразное, поскольку по правилам блюда не дублируются как минимум два дня.

+ Кулинарная обработка - только щадящая: отваривание, запекание или тушение. Используемые мощные духовки и пароконвектоматы делают блюда очень вкусными; запеканки и омлеты гораздо пышнее домашних.

Приготовить блюдо с учетом всех требований щадящей кулинарии непросто и важно учитывать это при оценке вкуса детсадовских блюд. Гораздо проще поджарить свиную отбивную, чем приготовить котлетку «на пару».

+ Питание в коллективе выстроено по режиму, который всегда соблюдается.

+ Seriously стоит вопрос о безопасности пищи. Все мясные блюда проходят дополнительную тепловую обработку перед подачей. Строгие санитарные нормы не позволяют использовать целый ряд продуктов и блюд. В числе запрещенных - макароны по-флотски, яичница-глазунья. Сметана подается только после термической обработки. Пищу нельзя приготовить накануне. Поэтому можно с уверенностью сказать, что в детских садах еда всегда свежая.

Не следует кормить ребенка утром перед тем, как отправить его в сад: это может нарушить режим питания. Однако если вы приводите ребенка задолго до завтрака, можно предложить ему дома легкий перекус (например, йогурт).

Однако, у детского питания имеются недостатки, основной из которых то, что питание в коллективе не может учитывать вкусы и предпочтения каждого ребенка. Предусмотреть все «люблю-не люблю» просто невозможно. Режим питания с одной стороны «организует» ребенка, а с другой, может подойти не всем.

Проблемы с детсадовским питанием чаще возникают у тех малышей, которые рано познакомились со «взрослым столом», и в рационе которых достаточное место принадлежит колбасным изделиям, мучному, сладкому и др. При этом нередко дети, которых было трудно накормить дома, с удовольствием едят в детском коллективе, «заодно».

Меню, предложенное ребенку в детском саду, должно сочетаться с тем, что будет предложено дома на ужин, чтобы не получилось 2 раза в день каша, творог, рыба и т.д. Позаботиться об этом стоит заранее, меню в детском саду всегда вывешено на видном месте. В выходные важно придерживаться режима питания, к которому уже привык ребенок.

11 «ОСОБЫЕ ДЕТКИ» - НЕ ПЕРЕНОСЯТ МОЛОКО

К группе основных продуктов, ежедневно присутствующих в рационе питания детей, относятся молочные. Молоко и молочные продукты являются важными пищевыми источниками кальция и витамина В₂, а также высококачественного белка и легко усвояемого жира (Таблица 5).

Достаточное потребление молока и молочных продуктов является одним из важнейших факторов нормального роста, развития и функционирования детского организма, а его ограничение в рационе питания может приводить к серьезным последствиям. Отдельного внимания заслуживает уникальная роль молока и молочных продуктов в обеспечении кальцием, в котором особенно нуждается растущий организм. При дефиците кальция возможна задержка роста, нарушение формирования костей и зубов, ранний кариес, повышение кровоточивости сосудов, возбудимость, сбои в работе сердечной мышцы, нестабильность артериального давления.

Поэтому необоснованное назначение безмолочного питания несет в себе значительные риски для здоровья ребенка. Известен факт, что показатели роста и плотности костной ткани были ниже у детей, в рационе питания которых мало молочных продуктов, по сравнению со сверстниками, питающимися по возрасту.

Здоровый ребенок дошкольного возраста должен ежедневно получать около 400 мл молока и молочных продуктов, причем, в разнообразном ассортименте. За счет этого обеспечивается поступление до 70% суточной потребности в кальции, до 40% в витамине В₂ и до 20% в белке.

Таблица 5

Пищевая ценность некоторых молочных продуктов, в 100 г

Виды продуктов	Белок, г	Жир, г	Углеводы, г (в т.ч. лактоза, г)		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		Кальций, мг
						В ₁	В ₂	
Молоко	2,8	3,2	4,7	4,7	58	0,04	0,15	120
Кефир	2,8	3,2	4,1	3,7	56	0,03	0,17	120
Йогурт натуральный	5,0	3,2	3,5	3,5	66	0,04	0,2	122

Наиболее частой причиной, требующей исключения (ограничения) молочных продуктов, служит их непереносимость вследствие пищевой аллергии или лактазной недостаточности.

Для того, чтобы восполнить отсутствие молока в питании необходима компенсация по белку и кальцию. В рационе следует увеличить количество других продуктов -источников белка, в первую очередь, мясных. Учитывая обязательность включения белковых продуктов в каждый из основных приемов пищи, мясо нужно предлагать три раза в день. При отсутствии проблем с переносимостью яиц, они также используются, позволяя разнообразить рацион.

При составлении меню для ребенка, страдающего непереносимостью молока и молочных продуктов, можно воспользоваться таблицей замены, которая поможет обеспечить необходимое количество макронутриентов в рационе ребенка (таблица 6).

Таблица 6

Таблица замены продуктов

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
100 мл молока 3,2% жирности				
Творог 9%	20	3,3	1,8	0,3
Сыр	10	2,7	2,7	-
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-
100 г творога 9%				
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9

Среди продуктов растительного происхождения наиболее богаты кальцием бобовые, шпинат, капуста, брокколи, цельнозерновой хлеб и др., однако усвояемость кальция из них значительно ниже, и полноценными его источниками для организма они служить не могут. Ребенку, получающему безмолочный рацион питания, обязателен дополнительный прием кальция, который назначается врачом-педиатром.

Разнообразить питание помогут специализированные напитки для детского питания на растительной основе (овсяной, соевой). Недостаток такой продукции – низкий уровень белка, кальция, витаминов группы В в данной группе скорректирован за счет дополнительного внесения пищевых веществ (в отличие от продуктов массового потребления).

Ребенку с лактазной недостаточностью можно предложить кисломолочные продукты, в которых уровень лактозы снижен, благодаря ее частичному расщеплению в процессе брожения.

При наличии у ребенка аллергии к коровьему молоку важно тщательно следить за составом всех продуктов, которые ему предлагаются. Внимательно читайте этикетки и если в составе продукта присутствует даже минимальное количество молока – это не выбор для вашего ребенка.

12 ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ

Задача родителей прививать правильное отношение к еде, которое вырабатывается у ребенка на основе традиций питания в семье. Уже на втором году жизни дети охотно имитируют поведение за столом родителей и близких. Существуют как позитивные традиции «пищевое стереотипа» конкретной семьи – культура поведения за столом, разнообразное и полноценное питание, так и негативные – обильные трапезы, злоупотребление пищей с избытком жиров, соли, сахара. Все это «впитывается» ребенком.

К трем годам дети должны уметь правильно сидеть за столом (детским), держать ложку, самостоятельно есть и аккуратно пить из чашки, пользоваться салфетками, привыкать к вилке.

Дошкольник с большим удовольствием будет принимать участие в покупке продуктов. Такие совместные покупки решают сразу несколько задач. Это и знакомство с цветом, формой овощей и фруктов, с различными продуктами. Обсуждайте выбор продуктов, привлекайте ребенка к составлению семейного меню (например, на следующий день, на праздники). Старшие дошкольники могут участвовать в приготовлении пищи: очистить яйца, вареный картофель и т.п. Даже младшие дошкольники с удовольствием помогают готовить печенье. Всем вместе можно накрывать на стол, особенно в праздники.

Совместные приемы пищи наглядно формируют культуру питания.

Это время, когда все в сборе, можно пообщаться. Собираясь всей семьей за сервированным столом хотя бы один раз в день (в рабочие дни это, как правило, ужин), вы демонстрируете ребенку, как правильно принимать пищу в комфортной обстановке, без просмотра телевизора и гаджетов, не торопясь, с аппетитом. Еда «с удовольствием» (с аппетитом) улучшает переваривание пищи. Находясь за общим столом, малыш может выбрать то блюдо, которое он захочет попробовать.

Научите ребенка убирать за собой грязную посуду, вытирать стол. Дети охотно помогают загружать и разгружать посудомоечную машину.

! Не следует: сопровождать прием пищи чтением сказок, показом мультфильмов и гаджетов.

Необходимо учитывать психологические особенности детей, так как дошкольный возраст - важный этап в развитии детей: самостоятельности, индивидуальных особенностей ребенка. Происходит формирование собственного «Я». Появляются «любимые и нелюбимые продукты и блюда», индивидуальные пищевые пристрастия, возможен отказ от привычной еды. Не кормите детей насильно. Да, бывают дни, когда ребенок ест мало или отказывается от какого-то блюда. Может быть, он устал, плохо себя чувствует.

Нельзя не вспомнить о таком важном аспекте, как эстетика питания. Ведь на отношение к еде влияет и то, как выглядят предложенные блюда, какая обстановка царит во время приема пищи. Так, красиво нарезанные и разложенные продукты, симпатичная посуда улучшают аппетит, который в свою очередь помогает пище лучше усваиваться. Почему? Питание с удовольствием, с аппетитом стимулирует выделение ферментов и других веществ, повышающих усвоение пищи. Вкусно приготовленные блюда, но неаккуратно разложенные на тарелке, неэстетичная обстановка за столом и вокруг, может нарушать вкусовое восприятие.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей дошкольного возраста в Российской Федерации*

Показатели (в сутки)	Возрастная группа
	3-6 лет
Энергия (ккал)	1800
Белок , г	54
в т.ч. животный (%)	65
г/кг массы тела	-
Жиры, г	60
ДГК, мг	-
ДГК+ЭПК, мг	250
Холестерин, мг	<300
Углеводы, г	261
Пищевые волокна, г	12
Витамины	
Витамин С, мг	50
Витамин В1 , мг	0,9
Витамин В2, мг	1,0
Витамин В6, мг	1,2
Ниацин, мг	11,0
Витамин В12, мкг	1,5
Фолаты, мкг	200
Пантотеновая кислота, мг	3,0
Биотин, мкг	15
Витамин А, мкг рет. экв	500
Витамин Е, мг ток экв	7,0
Витамин D, мкг	15
Витамин К, мкг	55
Минеральные вещества	
Кальций, мг	900
Фосфор, мг	700
Магний, мг	200
Калий, мг	1500
Натрий, г	700
Хлориды, мг	1100

Железо, мг	10,0
Цинк, мг	8,0
Йод, мкг	90
Медь, мг	0,6
Марганец, мг	1,0
Молибден, мкг	20
Селен, мкг	20
Хром, мкг	15
Фтор, мг	0,9(м)-1,0(д)

*Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения в Российской Федерации. Методические рекомендации. МР 2.3.1.0253-21.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Масса пищевых продуктов в мерах объема*

Приняты следующие объемы емкостей в мл:

Стакан граненый (ст) 200

Столовая ложка (ст.л) 18

Чайная ложка (ч.л) 5

Продукт	Масса, граммы		
	Стакан	Ложка столовая	Ложка чайная
Мука	130	25	8
Хлопья овсяные Геркулес	70	12	3
Крупы	170	25	8
Сахар-песок	160	25	7
Мед натуральный	-	30	9
Какао-порошок	-	25	9
Молоко, кефир, простокваша, сливки и др.	200	18	5
Молоко сгущенное с сахаром,	-		
какао со сгущенным молоком	-	30	12
Сметана	200	20	8
Творог		17	5
Масло растительное	-	17	5
Масло сливочное растопл.	-	17	5
Вишня, черешня	130	-	-
Малина, смородина	150	-	-
Соки овощные, компоты	-	-	-
плодоваягодные	200	18	5
Варенье, джемы	-	40	15
Семечки подсолнечные очищенные	45	-	-
Семечки тыквенные очищенные	60	-	-
Курага	180	-	-
Изюм	-	25	7
Кетчуп	-	30	8
Клюква	145	23	7

* Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. М.: ДеЛи принт, 2007. 276 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Масса 1 штуки пищевых продуктов в граммах*

ПРОДУКТ	Масса 1 шт., г
ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	
Сдоба обыкновенная	50
Баранки	30
Сушка простая	10
Сухари сливочные	20
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	
Сардельки	100
Сосиски	50
Яйца куриные	47
ФРУКТЫ	
Гранат	125
Банан	100
Хурма	85
Инжир	40
Груша	120-130
Киви	80
Мандарин	30-50
Курага без косточек	8
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Сырки глазированные	50
Мороженое	100 и 250
кондитерские изделия	
Сахар-рафинад	
Быстрорастворимый	5
Прессованный	7,5
Карамель	6
Конфеты шоколадные	12
Ирис	7
Мармелад	12
Пастила	15
Зефир	33
Вафли	14

Горсть семян подсолнечника (нетто) – 6 г.

* Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. М.: ДеЛи принт, 2007. 276 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей:

1. Крепкие бульоны.
2. Субпродукты, кроме печени, языка, сердца.
3. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
4. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
5. Молоко и молочная продукция, не прошедшая термическую обработку.
6. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
7. Мясо и рыба без термической обработки или плохо прожаренные (шашлыки, барбекю), копченая рыба, суши.
8. Куриные и перепелиные яйца без термической обработки.
9. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедшие тепловую обработку.
10. Жареная во фритюре пищевая продукция
11. Деликатесные сыры (с плесенью)
12. Торты, пирожные, содержащие большие количества крема.
13. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
14. Острые соусы.
15. Овощи консервированные, содержащие уксус.
16. Кофе натуральный.
17. Бараний жир, кулинарные жиры, маргарин.
18. Газированные напитки, в т.ч. с добавленным сахаром.
19. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нутрициология и клиническая диетология: национальное руководство / под редакцией В. А. Тутельяна, Д. Б. Никитюка. - Москва : Гэотар-Медиа, 2020. - 652 с.
2. Мартинчик А.Н., Батурин А.К., Кешабянц Э.Э., Фатьянова Л.Н., Семёнова Я.А., Базарова Л.Б., Устинова Ю.В. Анализ фактического питания детей и подростков России в возрасте от 3 до 19 лет // Вопр. питания. 2017. Т. 86. № 4. С. 50-60.
3. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. М.: ДеЛи принт, 2007. -276 с.
4. Детское питание: Руководство для врачей 4-е изд., перераб. и доп. /под ред. Тутельяна В.А., Коня И.Я. - Москва: МИА, 2017. - 784 с.
5. Инновации в детском питании: Ежегодное издание с каталогом. Выпуск 3. 2023 / Под ред. В.А. Тутельяна, Д.Б. Никитюка, Е.А. Пыревой. — Москва : ООО «Медицинское информационное агентство», 2023. — 208 с. : ил.
6. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения в Российской Федерации. Методические рекомендации. МР 2.3.1.0253-21.
7. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения (Утв. главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 27 октября 2020 г).
8. Мартинчик А.Н., Батурин А.К., Баева В.С., Пескова Е.В., Ларина Т.И., Забуркина Т.Г. Альбом порций продуктов и блюд. М.: Красный пролетарий, 1995. - 64 с.



Подписано в печать 16.05.2025 г.
Объем 1,66 уч.-изд. л. Формат 60×84/16. Печать офсетная.
Тираж 250 экз. Заказ № 243.
Отпечатано в ООО «Типография STD РФ»
127591, г.Москва, Дубнинская улица 75с1,
тел.: +7 495 902-59-58,
эл. почта: internet@std-rf.ru,
сайт: www.std-rf.ru

