

Путь к здоровью и правильному развитию

Какие продукты питания должны быть в полноценном детском рационе?

Интенсивный рост ребенка требует постоянно «топлива», источником которого является пища. Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям.

Что должен есть ребенок

У детей и подростков наиболее остро ощущается потребность в белках, которые необходимы не только для возмещения потерь энергии, но и для роста и развития организма. Чем меньше ребенок, тем больше у него потребность в белке.

Наиболее ценный источник животного белка для детского организма — молоко. Также в детском рационе должно быть достаточное количество растительных белков, содержащихся в зерновых и бобовых продуктах, в меньшей степени — в овощах и фруктах.

Бобовые культуры (горох, фасоль, бобы, соя и другие) по содержанию белка приближаются к таким продуктам животного происхождения, как мясо, рыба, творог, яйца, а некоторые из них даже превосходят их. В детском питании бобовые продукты (зеленые стручки фасоли, зеленый горошек и др.) являются важным источником ценных растительных белков.

Также в детском возрасте отмечается повышенная потребность в незаменимых несинтезируемых в организме аминокислотах, обеспечивающих нормальное течение процессов, связанных с интенсивным ростом и развитием ребенка. Ими богато мясо, рыба, а также яйца и орехи.

Значение жира в питании детей весьма многообразно. Употребление жиров в детском возрасте несколько увеличивается в связи с тем, что они представляют более концентрированные источники энергии, чем углеводы, и содержат жизненно важные для детей витамины А и Е, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды и другие.

В то же время избыток жира в пище детей нежелателен, так как это нарушает процесс обмена веществ, понижает аппетит,

расстраивает пищеварение и ведет к ожирению. При избытке жира нарушается усвоение белков. Наиболее биологически ценный источник жира для детей — сливочное масло, молоко и другие молочные продукты, а также яйца.

Что касается углеводов, то детям младшего возраста их нужно меньше, чем белков и жиров. Избыточное количество углеводов, особенно содержащихся в рафинированном сахаре, угнетает рост и развитие детей, приводит к снижению иммунитета и повышенной заболеваемости кариесом. Хорошие источники углеводов для питания детей содержатся в овощах, фруктах, ягодах и свежих соках, а также в молоке (лактоза — молочный сахар).

Важно ограничивать потребление сладостей: печенье, пастилу, конфеты, варенье и другие кондитерские изделия можно давать по 10–25 г ежедневно в зависимости от возраста. Детям и подросткам рекомендуется 20% простых сахаров (глюкоза, фруктоза, лактоза, сахароза), 75% крахмала, 3% пектиновых веществ и 2% клетчатки от общего количества углеводов в суточном рационе их питания.

Дети от 3 до 7 лет должны ежедневно употреблять не более 60 г сахара, 340 г хлебобулочных и макаронно-крупяных изделий, а также 700–800 г свежих фруктов, ягод, овощей.

Какие витамины и микроэлементы необходимы

Дети более чувствительны к недостатку любых витаминов, чем взрослые. С процессами роста потребность в них повышается. Кроме специфических болезненных проявлений, связанных с авитаминозом, у детей отмечаются некоторая вялость, бледность, быстрая утомляемость, иногда боли в коленях, понижение аппетита. Особенно важное значение имеют витамины А и D, дефицит которых останавливает рост, снижает массу тела, нарушает зрение, вызывает рахит, кариес и другие отклонения.

Для регуляции водно-солевого обмена необходимы минеральные элементы, так как они способствуют передвижению питательных веществ и продуктов обмена. Без минеральных веществ

невозможна нормальная функция нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Они также влияют на защитные функции организма и его иммунитет.

Нормальные процессы кроветворения и свертывания крови не могут происходить без участия железа, меди, кобальта, никеля, марганца, калия и других минеральных веществ, которые входят в состав ферментов или активируют действие гормонов и витаминов, участвуя во всех видах обмена веществ.

Для растущего организма наибольшее значение имеют соли кальция, фосфора и железа. Обычная смешанная пища предоставляет детям необходимое количество минеральных веществ в том случае, если в ней достаточно молока и молочных продуктов — важных источников кальция и фосфора. Для всасывания этих элементов из кишечника и отложения их в костях необходим витамин D, который содержится в продуктах животного происхождения (печень рыбы, жирные

сорта рыбы, яйца, икра, молочные жиры). Этот витамин образуется в коже под действием солнечных лучей, поэтому детям необходимо ежедневно бывать на свежем воздухе, принимать умеренные дозы солнечных ванн.

В детском питании жизненно важное значение имеет железо, так как оно принимает непосредственное участие в процессах кроветворения и тканевого дыхания. Благодаря мясным продуктам организм получает 15–30% железа. В крупах, хлебе, яйцах и овощах, богатых шавелевой кислотой, хотя и много этого элемента, усваивается его не более 2–5%. В молочных продуктах очень мало железа. Во фруктах, ягодах и некоторых овощах его тоже немного, но усваивается оно хорошо, поэтому эти продукты полезны детям.

Дефекты в питании детей не всегда сразу от-

ражаются на здоровье. Недостаток или избыток пищи нередко служит причиной возникновения заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ, излишнего увеличения массы тела, вплоть до развития ожирения, или, наоборот, приводит к истощению.

Часто проблемы проявляются не сразу — при неблагоприятных внешних условиях, заболеваниях, повышенной учебной нагрузке в школе, а иногда и в более зрелые годы. Вот почему специалисты в области детского питания считают, что профилактика многих заболеваний, возникающих у взрослых (артериальная гипертония, сахарный диабет, ожирение), должна вестись не с подросткового или юношеского периодов, а с раннего детства.

Роспотребнадзор
России

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- 1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ**
Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.
- 2 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ**
- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковым, это имеет большое значение и способствует своевременной подготовке организма к приему пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывая, не торопясь — продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).
- 3 НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ**
Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак (и/или) обед. Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты — источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты). Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или целнокусок (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).
- 4 СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ**
• Соблюдайте режим питания — не реже 5 раз в день (основные приемы пищи — завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи — второй завтрак, полдник и второй ужин).
• Не передавайте на ночь — калорийность ужина не должна превышать 25% от суточной калорийности.
• Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенные витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
• Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассерованным и припущенным блюдам.
• Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли — до 1 чайной ложки в день.
- 5 МОЙТЕ РУКИ**
- Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд натирайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания

Питаться школьник должен 4-5 раз в день

Первая смена:
• 7:30—8:30 завтрак
• 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе
• 14:30—15:30 — обед в школе или дома
• 19:00—19:30 — ужин (дома)

Вторая смена:
• 8:00—8:30 — завтрак (дома),
• 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу)
• 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник)
• 19:30- 20:00-ужин (дома)

Рацион питания включает

ЕЖЕДНЕВНО	РАЗ В 2-3 ДНЯ (рекомендуется)
Овощи и фрукты	Рыба
Мясо	Яйца
Молоко и кисломолочные напитки	Сыр
Сливочное и растительное масла	Творог
Хлеб (с каждым приемом пищи)	

В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендуемые для детей соответствующего возраста

Необходимо использовать йодированную соль