

Питание ребенка дошкольного возраста.



Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем его организма. Процессы обмена веществ протекают у детей значительно интенсивнее, чем у взрослых. Дети больше двигаются и гуляют, что также вызывает значительные энергетические траты. В пище должны содержаться в правильном соотношении все вещества, которые входят в состав тканей человеческого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода. Белки — основной источник материала для построения тканей. (Животные белки содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, растительные входят в состав крупы, муки, овощей.)

Жиры служат прежде всего для покрытия энергетических затрат, из них образуется жировая ткань в организме. Учтите: избыточное количество жира в питании ведет к нарушению обмена веществ! Наряду с молочными детям необходимо давать и растительные жиры — они дополняют друг друга жизненно важными веществами.

Углеводы— сахар, хлеб, крупа, картофель, фрукты, овощи— в основном обеспечивают организм энергией. Если углеводов не хватает, на энергетические затраты расходуются резервные жиры, а если они отсутствуют, то происходит распад белка. Если же потребление углеводов избыточно, то часть их превращается в жиры организма. Поэтому так важно следить за тем, чтобы углеводы доставались ребенку в надлежащей мере. (Заметим, что четвертую часть углеводов малыш получает в виде сахара.) К углеводам относится и грубая клетчатка — волокна репы, свеклы, брюквы, ржаной хлеб, некоторые крупы. Понятно, что грубая клетчатка усваивается хуже, чем рыхлая, которая содержится в ягодах и фруктах. Однако, несмотря на низкую питательную ценность грубой клетчатки, детям обязательно нужно давать продукты, содержащие ее, — она способствует лучшему перевариванию пищи и своевременному опорожнению кишечника. Полноценное питание предусматривает для детей-дошкольников соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:3 (или 1:1:4). Если это соотношение нарушено, то даже высококачественная пища усваивается плохо.

Ребенок нуждается, разумеется, не только в белках, жирах и углеводах. Очень важную роль играют минеральные вещества, витамины и так называемые микроэлементы. Повышенная потребность ребенка в минеральных солях вызвана тем, что рост и развитие его организма сопровождаются минерализацией скелета. Главная же составная часть костной ткани — кальций. Он входит в разные продукты. Особенно хорошо используется организмом ребенка кальций молочнокислых продуктов — творога, сыра, а также молока. Много кальция и в некоторых растительных продуктах: в фасоли, горохе, чечевице, кураге, урюке, черносливе, капусте и в овсяной крупе. При разнообразном питании ребенок получает в микродозах и такие вещества, как фосфор, натрий, магний, железо, медь, кобальт, марганец, фтор, йод. Вдаваться в подробности здесь вряд ли имеет смысл, скажем лишь: каждое из этих веществ по-своему важно для процессов обмена веществ и развития организма. Обязательная составная часть ежедневного пищевого рациона ребенка— витамины. Они способствуют обмену веществ, повышают общую устойчивость организма. Физиологическая

потребность детского организма в витаминах удовлетворяется в основном соответствующим пищевым рационом (при правильной кулинарной обработке!). Однако в весенний сезон (или если у ребенка после перенесенного заболевания имеется повышенная потребность в витаминах) рекомендуется использовать — по назначению врача — витаминные препараты и концентраты. Вода в основном поступает в организм в чистом виде и с пищевыми продуктами (и в небольшом количестве образуется и внутри него). Потребность ребенка в воде определяется его возрастом и весом. Если малыш на килограмм веса нуждается в 100 мл воды, то после трех лет это количество уменьшается до 60 мл. Необходимое детскому организму количество воды учитывается при составлении рациона. Ребенок получает одно жидкое блюдо— молоко, чай или кофе с молоком — на завтрак; два— первое и третье блюдо— на обед; одно на полдник и одно на ужин. В жаркие дни ребенку следует давать пить кипяченую воду или морс.

То, что нехватка воды отрицательно сказывается на состоянии детей, сомнений не вызывает. Но на избыточное ее потребление обычно смотрят как на небольшое зло. Между тем в этом случае излишнюю нагрузку получают сердечно-сосудистая и выделительная системы. Учтите это и не потворствуйте образованию у ребенка привычки пить часто. Бывает, и нередко, что ребенок просит пить просто для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослого (когда его укладывают спать или ночью, если он проснулся). Затем эта привычка закрепляется. Если же ребенок действительно испытывает жажду, то предложите ему попить немного, небольшими глотками, с перерывами. Если воду выпить в большом количестве залпом, то она меньше утоляет жажду; вместе с тем в организме образуется избыток воды, что ведет к повышенному потоотделению.

В таблице приведен суточный набор продуктов (в граммах) для детей-дошкольников. Этот набор—примерный, ориентировочный. Его можно видоизменять, сохраняя, однако, необходимый химический состав и калорийность продуктов. Распределение питания в течение дня должно быть неравномерным. Завтрак содержит примерно 25 % суточной калорийности рациона. Состоит завтрак обычно из двух блюд. Первое — картофель, овощи,

каша, творог, яйца. Второе — молоко, чай или кофе с молоком. Обед включает 35 % суточной калорийности. Начинается с закуски— овощного салата, селедки с луком. Затем первое блюдо — суп, второе — мясо или рыба с гарниром и, наконец, сладкое. Полдник включает 15% суточной калорийности. Он обеспечивает потребность ребенка в жидкости после обеда и дневного сна. Состоит из питья (кефир, молоко, чай) со сдобой или печеньем, фруктов, ягод.

Ужин включает, как правило, два блюда: горячее (овощные или крупяные котлеты, каша, творожные блюда) и затем кефир, простокваша, молоко, кисель. На ужин приходится 25 % суточной калорийности.

Но мало того, чтобы пища была разнообразна, чтобы она была вкусной. Совершенно необходимо также, чтобы ребенок ел с аппетитом.

Когда ребенок садится за стол с приятным предвкушением того, что сейчас ему дадут поесть, организм готовится к тому, чтобы пища была усвоена хорошо. Если же предложение сесть за стол вызывает у ребенка неудовольствие, то даже в том случае, когда он съест все, что положено на тарелку, пользы от этой пищи будет значительно меньше, чем если бы он съел ее охотно. Ребенок с хорошим аппетитом, у которого воспитана привычка есть охотно, получает удовольствие от еды. Пусть эмоции эти не очень сложные, но они положительны. И ему хорошо, и родителям приятно смотреть, как их малыш ест с удовольствием все, что ему приготовили. Во время совместного завтрака, обеда, ужина семьи преобладает то спокойное настроение, которое само по себе всем приятно и имеет немаловажное значение для хорошего усвоения пищи.

Если же у ребенка аппетит испорчен в результате неправильного воспитания, если вы слышите от него «Я есть не хочу», «Этого я не люблю», «Фу, невкусно», то еда вызывает отрицательные эмоции и у самого ребенка, и у окружающих его взрослых.

Какие же основные требования надо соблюдать для сохранения у детей хорошего аппетита?

Давайте ребенку только то количество пищи, которое он охотно съедает. Педиатры высказываются против всяких дополнительных

средств — уговоров и похвал, запугиваний и обещаний, а также отвлечений, широко используемых для того, чтобы ребенок доел всю порцию, положенную ему на тарелку. «Вполне здоровый ребенок,— писал профессор А. А. Кисель, — отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько является нужным для его возраста». За завтраком он может съесть меньше, но зато за обедом (при обязательном условии, что ему не будет разрешено что-либо «перехватить» до обеда) съест все и, возможно, попросит добавку. Лучше положить несколько меньше каши, чем заставлять ребенка уговорами и приказами доест все до последней ложки. Основной критерий того, достаточно ест ребенок или мало, — соответствие его весовых показателей росту. Крайне отрицательно влияют на аппетит ребенка разговоры о том, «что он ничего не ест», «очень мало ест», беспокойство взрослых по поводу этого, подчеркнутое внимание к тому, сколько он съел. Важно также своевременно включать в рацион все разнообразие рекомендуемых для этого возраста блюд и, проявляя должный такт и настойчивость, приучать ребенка есть все виды пищи, которые ему полезны. Обычная ошибка родителей — они слишком легко соглашаются с тем, что ребенок заявляет: «Это невкусно», «Я этого не люблю», и заменяют новое блюдо привычным. Что положено на тарелку, то ребенок и должен съесть. Особое внимание уделите более твердой пище, которую ребенок должен научиться хорошо пережевывать. Это важно не только для того, чтобы он не отказывался от такой пищи, но и для нормального развития челюстей и зубов. Очень важно также строгое соблюдение **режима питания**. Органы пищеварения нуждаются в смене состояний покоя и работы. Ребенок должен получать пищу регулярно, через 3,5 — 4 часа. Завтрак не позднее, чем через час после того, как ребенок проснулся. Ужин — за 1,5 часа до сна. **Укреплению аппетита** способствует и развитие самостоятельности ребенка, воспитание у него культурно-гигиенических навыков, связанных с едой. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда, тем быстрее он с ней справляется. На третьем году жизни ваш ребенок научился аккуратно пользоваться ложкой, держа ее в правой руке. На четвертом году приучайте его твердую пищу есть вилкой,

отделять ребром вилки небольшие кусочки, постепенно один за другим, по мере того как он их съедает. (Обратите внимание ребенка на то, что ложку и вилку держат тремя пальцами, а не в кулаке.) На пятом году жизни можно предоставить ему возможность пользоваться

и

ножом.

Удобная посуда, смена ее для каждого блюда, светлая скатерть или клеенка, на которой не должно быть крошек, пролитой пищи, — все это в большой мере способствует воспитанию аккуратности. *Уделите внимание культуре поведения ребенка за столом.* (**Культурно-гигиенические навыки**)

Пусть он садится к столу чистым, аккуратным, причесанным, обязательно предварительно вымыв руки и насухо вытерев их. Напомните ребенку: за столом сидят прямо, не горбясь, не наклоняясь в одну сторону. Пищу берут ложкой или вилкой, понемногу. Пьют и едят бесшумно. Взял кусок хлеба, обратно не клади; другой бери лишь после того, как съешь этот. Хлеб не ломай, не кроши — откусывай понемногу. Пальцами в тарелку не лезь — в крайнем случае ускользающий кусочек котлеты можно задержать корочкой хлеба. Уже на четвертом году ребенок может без напоминания пользоваться салфеткой, вытирать губы или пальцы, не только закончив прием пищи, но и всегда, когда в этом возникает необходимость. Приучайте ребенка не отвлекаться во время еды и не торопиться. Пусть выходит из-за стола только по окончании еды, тихо поставив стул на место, и обязательно поблагодарит взрослых! Естественно, что за столом ребенок должен соблюдать и общие правила поведения: не требовать большого внимания к себе, разговаривать спокойно, не перебивать взрослых, быть внимательным

к

другим.

Сохранение на протяжении дошкольного возраста хорошего аппетита, воспитание у ребенка привычки есть в определенные часы, освоение им всех культурно-гигиенических навыков, связанных с приемом пищи, — это в известном смысле и подготовка его к школе. Если после школы ребенка некому будет встретить, то он сумеет самостоятельно поесть по возвращении домой.