ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ об основах здорового питания детей

12 Марта 2015

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

об основах здорового питания детей

Родители сегодня редко задумываются об **особенности питания детей**. В то время как большинство детей ежедневно едят соленые чипсы, кондитерские изделия, содержащие большое количество тугоплавких жиров и пищевых добавок, пьют сладкие газированные напитки, здоровое детское питание невозможно без нежирных белков, молочных продуктов, круп, бобовых и разнообразных свежих овощей и фруктов. В некоторых странах, включая Россию, сегодня больше детей, чем когда-либо имеют избыточный вес, аллергические заболевания. Вместе с тем, организовав правильное питание детей, родители смогут добиться того, что их ребенок будет здоровым и в хорошей физической форме.

Питание детей несколько отличается от питания взрослых людей. Связано это, прежде всего с большими потребностями растущего организма. Если система питания ребенка выстроена правильно, то ребенок нормально развивается как физически, так и психически. Кроме того, правильное питание детей способствует повышению выносливости детского организма, улучшению успеваемости и трудоспособности, устойчивости к стрессовым ситуациям и неблагоприятным воздействиям со стороны окружающего мира, а также укреплению иммунной защиты организма от различных инфекций и заболеваний. Кроме того, постепенно вырабатывается сознательное соблюдение режима питания, употребление разнообразных продуктов и блюд из них, с обязательным использованием фруктов и овощей. Правильное питание нередко способствует приобретению и вхождению в привычку культуры поведения за столом, а также навыков приема пищи.

Основным принципом построения рационального питания детей является не только разнообразие, но и правильное сочетание употребления мясных, рыбных, молочных и зерновых продуктов, а также фруктов, овощей и ягод. Недостаточность или переизбыток потребляемой ребенком пищи может неблагоприятно отразиться на деятельности желудочно-кишечного тракта, способствовать нарушению обмена веществ, увеличению избыточной массы тела (даже до ожирения различных степеней) или привести к истощению. К сожалению, недостатки в организации питания детей не всегда проявляются сразу, зачастую отрицательное воздействие накапливается, а проявляется уже в течение жизни (произойти это может в любом возрасте, в зависимости степени устойчивости организма).

Врачи и диетологи выделяют в сбалансированном питании несколько основных категорий пищевых продуктов: это зерновые, овощи, фрукты, молоко, мясо, рыба и бобовые. Эти продукты содержат все необходимые вещества, чтобы организм ребенка мог нормально развиваться.

Научно доказано, что профилактикой таких «взрослых» заболеваний, как сахарный диабет, гипертония, избыточный вес и многих других, следует заниматься с момента рождения маленького человека.

Особенности питания детей: в чем суть?

1. Сбалансированность питания детей по содержанию основных пищевых веществ, энергии, микронутриентов и витаминов.

2. Особенности питания детей подразумевают частоту приемов пищи.

3. Не менее важно отдавать предпочтение специализированным пищевым продуктам, предназначенным для питания детей и исключить из рациона питания семьи те продукты, которые не следует употреблять детям. Ведь ребенку будет не совсем понятно, почему им нельзя кушать то, что едят взрослые.

Итак:

Сбалансированность питания детей по основным пищевым веществам, энергии, витаминам и микроэлементам

Организм детей и подростков имеет ряд существенных особенностей. Ткани организма детей на 25 % состоят из белков, жиров, углеводов, минеральных солей и на 75 % из воды. Основной обмен у детей протекает в 1,5—2 раза быстрее, чем у взрослого человека. Средний расход энергии в сутки (ккал) на 1 кг массы тела детей различного возраста и взрослого человека составляет: до 1 года — 100; от 1 до 3 лет - 100-90; 4-6 лет - 90-80; 7-10 лет - 80-70; 11 —13 лет - 70-65; 14-17 лет — 65-45.

В примерном меню детей и подростков содержание белков должно обеспечивать 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32% и углеводов 55-58%.

Большое внимание в питании детей и подростков оказывает содержание белка и его аминокислотный состав как основной пластический материал, из которого строятся новые клетки и ткани. При недостатке белка в пище у детей задерживается рост, отстает умственное развитие, изменяется состав костной ткани, снижается сопротивляемость к заболеваниям и деятельность желез внутренней секреции. **Белок животного происхождения должен составлять у детей младшего возраста 65-70 %, школьного - 60 % суточной нормы этого пищевого вещества**. По сбалансированности незаменимых аминокислот лучшим продуктом белкового питания в детском возрасте считается молоко и молочные продукты. Суточная потребность в белке зависит от возраста ребенка. На 1 кг массы тела необходимо белка: детям в возрасте от 1 года до 3 лет — 4 г; 4-6 лет - 4-3,5 г; 7-10 лет - 3 г; 11-13 лет - 2,5-2 г; 14-17 лет — 2—1,5 г. Для детей до 3 лет в рационе питания ежедневно следует предусматривать не менее 600 мл молока, а школьного возраста – не менее 500 мл. Кроме того, в рацион питания детей и подростков должны входить мясо, рыба, яйца – продукты, содержащие полноценные белки с богатым аминокислотным составом.

Жиры играют важную роль в развитии ребенка. Они выступают в роли пластического, энергетического материала, снабжают организм витаминами А, D, Е, фосфатидами, полиненасыщенными жирными кислотами, необходимыми для развития растущего организма. Особенно рекомендуют сливки, сливочное масло, растительное масло (5–10% общего количества). **Особенно ценны жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты – растительные масла, которые должны составлять не менее 35 % от всего количества употребляемых жиров**.

У детей отмечается повышенная мышечная активность, в связи с чем, потребность в углеводах у них выше, чем у взрослых, и должна составлять 10–15 г на 1 кг массы тела. В питании детей важное значение имеют **легкоусвояемые углеводы**, источником которых являются фрукты, ягоды, соки, молоко, варенье, мармелад, пастила, зефир. Количество Сахаров должно составлять 25 % общего количества углеводов. Однако, следует помнить, что избыток углеводов в питании детей и подростков приводит к нарушению обмена веществ, ожирению, снижению устойчивости организма к инфекциям.

В связи с процессами роста потребность в витаминах у детей повышена. Особое значение в питании детей и подростков имеют витамины А, D как факторы роста. Источниками этих витаминов служат молоко, мясо, яйца, рыбий жир. В моркови, помидорах, абрикосах содержится провитамин А – каротин. Витамин С и витамины групп В стимулируют процесс роста, повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Минеральные вещества в детском организме обеспечивают процесс роста и развития тканей, костной и нервной системы, мозга, зубов, мышц. Особое значение имеют кальций и фосфор, источником которых являются творог, рыба.

Учитывая, что Красноярский край является регионом с недостаточным содержанием йода, в пищевой рацион ребенка обязательно нужно включать продукты, обогащенные йодом.

Режим питания детей и подростков.

Соблюдение режима питания детей и подростков имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ. Детям дошкольного возраста рекомендуется принимать пищу четыре – пять раз в день, через каждые 3 ч, в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом: завтрак — 25 %, обед — 35 %, полдник — 15 %, ужин — 25 %.
В школьном возрасте целесообразно четырехразовое питание, через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона: завтрак — 25 %, второй завтрак — 20 %, обед - 35 %, ужин — 20 %. Важным оздоровительным мероприятием для детей-учащихся служит правильная организация питания в школе в виде горячих школьных завтраков и обедов в группах продленного дня, рацион которых должен составлять 50—70 % суточной нормы, на что родители, к сожалению, мало обращают внимание.

Рекомендуемые продукты для детского питания

В питании детей рекомендуется **ежедневное** использование молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп и бобовых, сливочного и растительного масла, сахара, соли, включение в пищевой рацион **не менее 2-3 раз в неделю** таких продуктов, как творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки натуральные.

Родителям при покупке продуктов для детей, предпочтение следует отдавать специализированной пищевой продукции, предназначенной для питания детей, хлебу ржано-пшеничному, полуфабрикатам мясным и из мяса птицы охлажденным, а не замороженным, мясу не ниже 1 категории, яйцу диетическому, творогу с массовой долей жира не более 9 %, сметане с массовой долей жира не более 15 %, кисломолочным продуктам, содержащим живые молочнокислые бактерии (информация указывается изготовителем на потребительской упаковке), из кондитерских изделий мармеладу, пастиле, зефиру, свежим фруктам и овощам, крупам и бобовым, а не макаронным изделиям.

Специализированная пищевая продукция – это продукция, предназначенная для детского питания для детей (для детей раннего возраста от 0 до 3 лет, детей дошкольного возраста от 3 до 6 лет, детей школьного возраста от 6 лет и старше), отвечающая соответствующим физиологическим потребностям детского организма и не причиняющая вред здоровью ребенка соответствующего возраста. Изготовителем в обязательном порядке на потребительской упаковке размещается надпись: "Для детского питания", также на этикетке родитель может прочитать с какого возраста детям рекомендуется данная продукция. К изготовителям такой продукции предъявляются специальные требования, закрепленные законодательством Российской Федерации, а именно:

При производстве (изготовлении) пищевой продукции для детского питания не допускается использование продовольственного (пищевого) сырья, содержащего ГМО, полученного с применением пестицидов; мясо продуктивных животных механической обвалки и мясо птицы механической обвалки; коллагенсодержащее сырье из мяса птицы; субпродукты продуктивных животных и птицы, за исключением печени, языка, сердца и крови; мясо жилованное с большим количеством соединительной и жировой ткани (более 20 %); блоки замороженные из различных видов жилованного мяса животных, а также субпродуктов (печени, языка, сердца) со сроками годности более 6 месяцев; мясо животных и мясо птицы, сырье из рыбы и нерыбных объектов промысла, подвергнутое повторному замораживанию; хлопковое, кунжутное растительные масла; спреды; острые пряности и специи, яичный порошок; гидрогенизированные масла и жиры, жиры с высоким содержанием насыщенных жирных кислот; соевая мука (кроме изолята и концентрата соевого белка); майонез, майонезные соусы, соусы на основе растительных масел; кремы на основе растительных жиров, жиры специального назначения, фритюрный жир, запрещено использование бензойной, сорбиновой кислот и их солей. При производстве (изготовлении) пищевой продукции для детского питания для детей всех возрастных групп с целью придания специфического аромата и вкуса допускается использовать только натуральные пищевые ароматизаторы (вкусоароматические вещества).

Пищевая продукция для детского питания должна отвечать следующим требованиям: печенье для детского питания не должно содержать добавленного сахара более 25 %; хлебобулочные изделия для детского питания должны содержать соли не более 0,5 %; этилового спирта более 0,2 %; а также кофе натурального; ядер абрикосовой косточки; уксуса; подсластителей, за исключением специализированной пищевой продукции для диетического лечебного питания.

Таким образом, родителям легко понять, какие продукты **не рекомендуется использовать в питании детей**, когда они приходят в магазин:

- субпродукты, кроме печени, языка, сердца; кровяные, ливерные, сырокопченые колбасы;

- жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.

- молочные продукты, творожные сырки, мороженое, сгущенное молоко с использованием растительных жиров;

- кумыс и кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%)

- кондитерские изделия с кремом, содержащим растительный белок;

- первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;

- газированные напитки;

- уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы,

- маринованные овощи и фрукты;

- кофе натуральный;

- ядра абрикосовой косточки, арахиса;

- карамель, в том числе леденцовая;

- продукты, в том числе кондитерских изделия, содержащие алкоголь;

- жевательная резинка;

- пищевые продукты, содержащие в своем составе большое количество пищевых добавок (информация указывается изготовителем на потребительской упаковке):

– сухие концентраты для приготовления первых и вторых блюд (супы, вермишель «Доширак», каши).

Также следует отметить, что кулинарные изделия и напитки, реализуемые в крупных сетях быстрого питания, так называемый "Fast food", также не рекомендуются для питания детей, так как не обеспечивают здорового питания.

6859