

Правильное питание детей



Правильное питание – важнейший залог формирования здорового организма. Но если оценить питание в большинстве наших семей, можно констатировать, что оно нуждается в улучшении. В первую очередь, за счет увеличения потребления овощей и фруктов и снижения доли рафинированных продуктов.

Часто дети предпочитают вместо каши есть пиццу, чипсы; вместо горячих блюд из мяса и рыбы – сосиски, колбасы. Дети не желают есть то, что полезно и необходимо для их здоровья и не находят поддержки в организации правильного питания со стороны родителей. Меню детей должно содержать мясо, яйца, рыбу, морепродукты, бобовые и молочные продукты, в состав которых входят важнейшие микроэлементы.

В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье. Из напитков предпочтительнее употреблять компоты, сваренные из свежих фруктов, сухофруктов, натуральные соки, отвар шиповника. Исключаются любые газированные напитки.

Для детского организма особенно важно поступление таких минеральных веществ, как кальций, фосфор, магний, способствующие нормальному развитию костной ткани и зубов и играющие огромную роль в процессах кроветворения. Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в следующих продуктах:

- кальций и фосфор (молоко и кисломолочные продукты, рыба, яйца, бобовые);
- магний (злаковые – хлеб, крупы, бобовые);
- железо (печень свиная и говяжья, овсяная крупа, персики, яичный желток, рыба, яблоки, зелень, изюм).

В день ребенок 4-6 лет должен получать: белков и жиров по 70 г, углеводов около 280 г, кальция 900 мг, фосфора 1350 мг, магния 200 мг, железа 12 мг, цинка 10 мг, йода 0,08 мг, витамина «С» 50 мг. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

На завтрак ребенку необходимо давать каши, яичные или творожные блюда, мясо, рыбу, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром. Обед должен содержать овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и десерт в виде киселя, компота, напитка, свежих фруктов или ягод, фруктового пюре. В полдник ребенок должен выпивать стакан молока, кефира, простокваши или сока, съедать печенье, фрукты. На ужин лучше давать овощные или крупяные блюда в зависимости от завтрака; мясные и рыбные блюда, особенно в жареном виде, давать не рекомендуется.

Питание детей должно быть разнообразным, не избыточным, с достаточным количеством овощей и фруктов, возмещать энергетические траты организма. Все используемые пищевые продукты растительного и животного происхождения должны быть свежими и доброкачественными, приготовленными по технологии, сохраняющей их пищевую и биологическую ценность. Сладости, чипсы, копчености, консервы и др. не стоит включать в рацион детей дошкольного и младшего школьного возраста, а блюда с острыми специями – вплоть до подросткового возраста.

Родители хотят видеть своего ребенка, прежде всего здоровым. Питание детей - это главный компонент любой "здоровьесберегающей" педагогики. Поэтому важно серьезно задуматься о правильно организованном питании и помнить о том, что с раннего детства у ребенка необходимо воспитывать культуру питания: приучать есть сидя, медленно, мыть руки перед едой. А родителям необходимо принимать меры для организации безопасного питания детей:

- следить за чистотой рук детей, учить их правилам мытья рук;
- фрукты, овощи, ягоды тщательно мыть под проточной водой, затем обдавать кипятком;
- иметь разделочный инвентарь (ножи, разделочные доски) отдельно для сырых и вареных продуктов, для салата, хлеба;
- посуду, где хранились сырые продукты, тщательно мыть с моющими средствами и ошпаривать;

- не допускать соприкосновения между продуктами, не прошедшими и прошедшими кулинарную обработку;
- упаковать каждый продукт в отдельную чистую упаковку, беречь продукты от загрязнения;
- содержать в чистоте помещение кухни;
- соблюдать условия хранения и сроки реализации продуктов.

Здоровья Вам и Вашим детям!

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*