

# **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

## **по организации правильного питания**

### **детей дошкольного возраста**

#### **в домашних условиях**

### **Правильное питание ребенка**

Рациональное питание – одно из условий сохранения жизни и здоровья человека. Роль питания в детском возрасте особенно велика. Интенсивно протекающие процессы роста и развития, характерные для детского организма, обеспечиваются лишь при условии получения организмом в соответствии с возрастными потребностями энергетических веществ.

Под понятием правильного питания ребенка понимается такое питание, которое обеспечивает его нормальный рост и развитие, хороший эмоциональный тонус, достаточно высокую сопротивляемость детского организма к заболеваниям.

В настоящее время в ДОО воспитывается более половины всех детей дошкольного возраста. Большинство детей находятся в дошкольном учреждении в течение 10-12 часов. Поэтому родителям очень важно в выходные дни, в дни болезни ребенка соблюдать режим питания, соответствующий режиму питания в ДОО:

- ◆ по времени,
- ◆ по объему,
- ◆ по набору продуктов.

Очень важно родителям знать, какие блюда ребенок получил в детском саду (для этого ежедневно вывешивается меню). Так, например, если в детском саду ребенок получил на полдник творожное блюдо, дома желательно ему дать овощи и наоборот. Белок животного происхождения на ужин давать не рекомендуется, желательно вечером давать ребенку фрукты и молочные продукты. В те дни, когда ребенок детский сад не посещает, рекомендуется готовить дома те же блюда, что и в детском саду.

Консультацию по организации питания в домашних условиях всегда можно получить у врача и старшей медсестры детского учреждения.

## **Требования к организации детского питания**

⌘ Обеспечение должной калорийности

⌘ Достаточное содержание всех жизненно важных пищевых компонентов и главного строительного материала – белка. Основными источниками этого пищевого компонента являются: мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Из растительных продуктов наиболее богат белком бобовые, некоторые крупы (гречневая, овсяная, пшенная), хлеб.

Большую часть суточного количества жиров в рационе ребенка должны представлять жиры животного происхождения. Их лучше всего давать в виде сливочного масла, сливок, сметаны, частично в виде жира, содержащегося в молоке, кисломолочных продуктах, а также жира мясных продуктов. Растительные жиры обязательно должны входить в рацион ребенка, т.к. они являются наиболее полноценными жирами, богатыми источниками жирорастворимых витаминов ( кукурузное, подсолнечное, оливковое масло и др.)

Основную часть необходимых ребенку углеводов должны поставлять крупы, хлеб, макаронные изделия и, самое главное, - овощи и фрукты.

⌘ Хорошие вкусовые качества продуктов

⌘ Привлекательный внешний вид предлагаемой ребенку пищи

⌘ Разнообразие блюд

⌘ Обогащение блюд некоторыми пищевыми добавками

Детям дошкольного возраста важно сформировать правильный вкус, приучая их к употреблению очень умеренного количества сахара и преимущественно в естественном виде.

### Естественный сахар содержится:

- ◆ Во фруктах (виноград, яблоки, груши, инжир, хурма, бананы, персики, абрикосы, черешня, киви, арбуз, дыня);
- ◆ В ягодах (малина, клубника, ежевика, крыжовник, брусника, черника, голубика, калина, красная рябина, черноплодная рябина, карина);
- ◆ В овощах (свекла, морковь, помидоры, сладкий перец);
- ◆ В крупах (греча, пшено, рис, геркулес);

- ◆ В травах (сладковатый вкус можно почувствовать в салате, петрушке, кинзе, листьях липы, смородины, малины);

Наркологи утверждают, что употребление современными детьми большого количества сладко пищи становится базой (основой) для скорейшего возникновения у них зависимости от никотина, алкоголя и наркотиков в подростковом возрасте. Какая связь между этими явлениями? Самая прямая. Дело в том, что **сахар и кофеин признаны наркотиками**. Кроме сладкого чая и конфет, дети съедают еще немалое количество «скрытого» сахара.

### «Скрытый» сахар в продуктах

<i>Название продукта</i>	<i>Размер порции</i>	<i>Приблизительное содержание в чайных ложках белого рафинированного сахара</i>
«Пепси-кола»		3,5 ч.л. (17,5 мл)
Шоколадный торт	180 (мл) бут. ст.	10 ч.л. (50 мл)
Кекс	112 г. кусок	6 ч.л. (30 мл)
Овсяное печенье	112 г. кусок	2 ч.л. (10 мл)
Средняя плитка шоколада	100 г.	5-10 ч.л. (25-50 мл)
Жевательная резинка	1 пластинка	1,5 ч.л. (2,5 мл)
Консервированные соки	½ чашки	4 ч.л. (20 мл)
(сладкие)	½ чашки	4 ч.л. (20 мл)
Мороженое	1 ч.л. (15 мл)	5 ч.л. (25 мл)
Желе	1 ч.л. (15 мл)	5 ч.л. (25 мл)
Апельсиновый мармелад	1 ч.л. (15 мл)	4 ч.л. (20 мл)
Клубничный джем		

Таким образом, приучив детей не есть много сладостей, мы можем избежать не только заболеваний обмена веществ, но и тяжелых последствий наркомании и алкоголизма.

### *Алгоритм организации*

## ***процесса кормления***

1. Выделение постоянного места за столом: ребенку должно быть удобно сидеть, он должен свободно пользоваться посудой и столовыми приборами
2. Посуда, которой пользуется ребенок, должна быть удобной и устойчивой, соответствовать объемам порций
3. К началу кормления ребенок не должен быть раздраженным и утомленным
4. За 20-30 минут до еды ребенка надо вернуть с прогулки, отвлечь от игры, переключить его внимание на подготовку к принятию пищи – вымыть руки, помочь накрыть на стол, говорить о предстоящей трапезе, хорошем виде и вкусе пищи, в общем создать определенный «настрой»
5. Пища, которая подается ребенку должна быть умеренно горячей, иметь привлекательный вид.

## ***Чего делать нельзя***

- ◆ Кормить насильственно
- ◆ Кормить с развлечениями, уговорами, т.к. у ребенка возникает отрицательный рефлекс на любую еду, который подчас закрепляется на долгое время
- ◆ Кормить раздраженного или утомленного ребенка, необходимо успокоить его, прежде чем посадить за стол.
- ◆ Избегать перед едой сильных впечатлений, играть в шумные игры, т.к. это может затормозить выработку пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс.

## ***Рецептура и способы приготовления***

### ***некоторых блюд для праздничного стола***

#### **Салат «Грибок»**

Из крупного яблока вырезать несколько «ножек» грибка в виде конусов со срезанным основанием. Сверху насадить «шляпки» из половинки помидора. На «шляпки» нанести белые точки из растертого сливочного масла, выложить на плоскую тарелку, вокруг насыпать мелко нарезанную зелень

Раскладка: яблоки – 50 г, свежие помидоры – 50 г, масло сливочное – 5 г, зелень- 5 г.

### **Баклажаны, запеченные с помидорами**

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать в длину на несколько ломтей, обвалять в муке и поджарить на растительном масле. Помидоры помыть, очистить от кожицы, разрезать на четыре части, удалить семена и поджарить, добавив соль, рубленую зелень, растертый чеснок и нарезанный мелкими кубиками белый хлеб. Поджаренные баклажаны положить на сковородку, сверху уложить жареные помидоры, посыпать молотыми сухарями, полить маслом и запечь в духовом шкафу до готовности.

Раскладка: баклажаны – 100 г, хлеб белы – 10 г., помидоры – 100 г, масло растительное – 5 г, чеснок – 2 г, сухари – 10 г, зелень – 3 г.

### **Икра из перца**

Стручки красного и зеленого сладкого перца помыть, испечь, очистить от кожицы. Удалить сердцевину и плодоножку, посолить. Отдельно измельчить красные и зеленые стручки. Репчатый лук мелко нарезать. Разделить пополам, одну половину смешать с икрой из красного перца, другую – из зеленого. Заправить каждую порцию уксусом. Уложить икру из красного перца на тарелку в виде пирамидки, а вокруг – икру из зеленого перца, посыпать зеленью.

Раскладка: перец красный – 50 г, перец зеленый – 50 г, лук репчатый – 50 г, уксус – 5г, зелень – 3 г.

### **Тыква жареная с овощами**

Тыкву очистить от кожицы и семян, промыть , нарезать ровными дольками, сбланшировать, обвалять в муке, посолить, обжарить. Морковь. Лук, корни петрушки и сельдерея очистить, нашинковать и тушить с растительным маслом до готовности. Затем добавить томат-пасту, тертый сыр, посолить и тщательно перемешать. Обжаренную тыкву подавать вместе с тушеными овощами.

Раскладка: тыква – 250 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 20 г, корни петрушки – 20 г, сельдерей – 10 г, масло растительное – 10 г, сыр – 20 г, томат-паста – 10 г, мука – 10 г.

### **«Снежки»**

Белки отделить от желтков, взбить в пену, постепенно всыпая сахарную пудру. Столовой ложкой набирать взбитые белки и опускать в кипящую

воду, закрыть крышкой, варить на слабом огне около 5 мин. Шумовкой выложить «снежки» на сито, чтобы стекла вода, осторожно переложить на тарелку и залить фруктовым киселем.

*Раскладка:* яйца (белок) – 1 шт., сахарная пудра – 30 г, вода – 60 мл.

### **Груши печеные**

Груши помыть, удалить сердцевину, в середину всыпать сахар. Уложить на противень, испечь в духовом шкафу до готовности. Полить сахарным сиропом или посыпать сахарной пудрой.

*Раскладка:* груши 150 г, сахар – 20 г.

### **Апельсины (мандарины) в сиропе**

Апельсины (мандарины) помыть, почистить, цедру мелко нарезать, отварить в воде, процедить. Добавить сахар, вновь прокипятить. Охлажденным сиропом залить нарезанные тонкими кружочками апельсины (мандарины), удалив предварительно семечки

*Раскладка:* апельсины (мандарины) – 100 г, сахар – 30 г, вода – 35 мл.

### **Яблочно-лимонный напиток**

Яблоки промыть. Удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, добавить тертую цедру лимона, залить кипятком и варить около 2 ч (по мере выкипания воды добавлять кипяченую воду до первоначального объема). После охлаждения напитка процедить его и выдавить сок лимона. Можно давать пить через соломинку. Можно добавить сахарный сироп.

*Раскладка:* яблоки – 100 г, лимон – ½ шт., вода – 250 мл, сахар – 20 г.

### **Крокеты из манной крупы**

Манную крупу просеять, всыпать в кипящую воду и, помешивая, варить до готовности (загустения). В крутую манную кашу добавить срой желток, натертый неострый сыр, соль, охладить. Из каши разделить шарики. Обваливать их в молотых сухарях, обжарить на растопленном сливочном масле.

*Раскладка:* крупа манная – 25г, вода – 100 мл, яйца – ½ шт., сыр – 4 г., сухари – 3 г, масло сливочное – 3 г.

### **Рис с медом и изюмом**

Рис перебрать, промыть, всыпать в кипящую воду и варить до готовности, затем откинуть на сито и охладить, смешать с промытым изюмом, поджаренными измельченными орехами, медом. Массу выложить горкой на блюдо, украсить цукатами и изюмом, посыпать измельченными орехами, полить сливками, взбитыми с сахаром.

*Раскладка:* рис – 40 г, вода – 125 г, масло сливочное – 5 г, изюм – 10 г, орехи – 10 г, мед – 30 г, сливки – 10 г, сахар – 5 г.

## ***Рекомендации к организации детского питания***

### ***в домашних условиях в выходные дни***

#### **ЗАВТРАК**

На завтрак можно приготовить *омлет, яйцо всмятку* или какую-либо *молочную кашу*. Наиболее полезны *каши из гречневой и овсяной крупы*, а не традиционная манная. Особенно хорошо сочетать *крупы с овощами или фруктами*. Например, готовить *каши с морковью, яблоками, тыквой*. Менее полезны *макаронные изделия*, перегруженные углеводами и лишенные витаминов. Их лучше сочетать с *творогом, яйцом, сосиской, сарделькой*. Довольно быстро готовится *рыба (отварная, жареная)*, к тому же она достаточно полезна и легко переваривается.

На завтрак рекомендуется давать *злаковый кофе* на половинном или *цельном молоке, чай с молоком, молоко*. Натуральный кофе и какао не рекомендуются, так как эти продукты часто вызывают аллергические реакции.

#### **ОБЕД**

На обед в качестве закуски лучше всего давать какой-нибудь *салат из сырых овощей*, заправленных растительным маслом, например, *тертую морковь, свежую или квашеную капусту с зеленым или репчатым луком, свежие или соленые огурцы, помидоры, редис, редьку* и др. Можно давать *отварную свеклу, винегрет*. Для возбуждения аппетита очень хорошо предложить ребенку *кусочек селедки, кильку, соленую салаку* и т.п.

Первые блюда могут быть представлены любыми *супами, бульонами, борщами*, как *мясными, рыбными, так и вегетарианскими*. Летом хорошо приготовить холодные первые блюда – *окрошку, холодный борщ, свекольник, фруктовый суп*.

На второе рекомендуются в основном блюда из *мяса (говядины, телятины, нежирной свинины, баранины, кролика), курицы, рыбы*. Очень полезны

субпродукты (*печень, мозги, сердце, язык, легкие, вымя, желудок, почки*). Эти продукты являются достаточно богатыми источниками полноценного животного белка и минеральных веществ, особенно железа. Из них можно готовить *рагу, суфле, котлеты, оладьи*. В качестве гарниров ко вторым блюдам желательно чаще использовать *овощи (в виде пюре, в поджаренном или отварном виде)*. В качестве второго блюда детям готовят так же *запеканки из мясных продуктов с овощами (чаще всего картофелем), крупами или макаронными изделиями*.

Закончить обед лучше всего таким полноценным напитком как *фруктовый, ягодный или овощной сок*. Можно приготовить *компот или кисель из свежих фруктов или ягод*, а при их отсутствии – из *сухих или консервированных фруктов (ягод)*; дать *отвар шиповника*, что гораздо полезнее, чем сладкий чай.

### **ПОЛДНИК**

Полдник для ребенка раннего и дошкольного возраста может состоять просто из *стакана кефира (простокваши, ряженки, ацидофилина или молока) с какой-нибудь булочкой, ватрушкой или кондитерским изделием (печеньем, сухариками, вафлями)*, или дать малышу *кусочек слегка поджаренного хлеба*. Очень хорошо дополнить такой полдник *свежими фруктами или ягодами*, но можно дать просто *сырую морковь, репу или кусочек запеченой тыквы (кабачка)*.

### **УЖИН**

Ужин ребенка готовят из такого же набора блюд (кроме мясных), которые рекомендуются на завтрак. Однако надо принять за правило - если на завтрак была каша или макаронные изделия, то на ужин надо дать *овощное блюдо*. Это может быть любая *овощная запеканка, винегрет, тушеные овощи*.

В качестве питья на ужин лучше всего дать *кефир или молоко*, но можно также дать *чай с молоком, компот, кисель, просто чай с сахаром или вареньем, отвар шиповника*. Если ужин был ранним, то непосредственно перед сном ребенку можно дать *стакан кефира или молока с кусочком хлеба, печеньем, сухариком*.

## ***Питание ребенка в период адаптации к условиям дошкольного учреждения***

При наличии у ребенка длительного и стойкого отсутствия аппетита иногда приходится временно прервать его посещения дошкольного учреждения. В это время дома режим питания и ассортимент блюд следует максимально



приблизить к «детсадовскому», чтобы для ребенка это стало более привычным.

Учитывая повышенную восприимчивость к заболеваниям, наблюдающуюся почти у всех вновь поступающих детей, им следует давать более легкую, но полноценную и обогащенную витаминами и минеральными веществами пищу, что способствует повышению защитных сил организма. Так, очень полезны кисломолочные напитки, содержащие полноценные и легко усваивающиеся белки и жиры, положительно влияющие на процессы пищеварения и микрофлору кишечника. Эти продукты обязательно надо включать в состав полдника и ужина. Рекомендуется также увеличить в рационе ребенка количества овощей и фруктов. Являющихся богатыми носителями витаминов и минеральных веществ.

Для обогащения рациона ребенка витаминами и минеральными веществами очень полезно в качестве питья давать ему несладкие овощные и фруктовые соки, а также отвар шиповника.

Чаще всего в дошкольные учреждения новые воспитанники поступают в осенний период, когда имеется наибольший риск возникновения и распространения острых респираторно-вирусных заболеваний. Поэтому в этот период целесообразно всем детям провести курс витаминотерапии. В это время в питание детей следует широко включать такие продукты как зеленый лук, чеснок, которые содержат ароматические летучие вещества, обладающие высоким бактерицидным действием.

## ***Питание детей при некоторых отклонениях в состоянии здоровья***

### **ПИТАНИЕ ПРИ АЛЛЕРГИИ**

Проявления аллергии у детей, особенно в раннем возрасте, чаще всего связаны с повышенной чувствительностью организма к тем или иным пищевым продуктам или их компонентам (к белкам коровьего молока, молочному сахару, яичному белку, различным фруктам и ягодам, преимущественно имеющим красную или оранжевую окраску, шоколаду, кофе, какао, орехам, грибам, различным приправам).

Питание ребенка при пищевой аллергии строится по принципу исключения из рациона того продукта, к которому имеется повышенная чувствительность.

Детям, плохо переносящим молочные продукты, лучше давать их в виде кисломолочных напитков, ограничивая общее их количество до 200-300 мл в

сутки. Иногда у детей, страдающих непереносимостью белков коровьего молока и молочного сахара, молочные продукты полностью исключаются из рациона. В этом случае необходимо увеличить количество мяса и использовать специальные заменители молока, приготовленные на основе белков сои. Следует учесть, что дети могут давать аллергические реакции и на мясо говядины. Тогда его приходится заменять постным мясом свинины, кролика, индейки, цыплят. Сливочное масло этим детям дается в меньшей дозировке. А вот растительное масло очень полезно, его количество следует увеличить до 30% от общего суточного количества жира в рационе.

Детям, страдающим пищевой аллергией, рекомендуется несколько ограничивать количество сахара и соли. Из рациона исключают также мед, различные сладости, кондитерские изделия, острые и соленые блюда, копчености. В острый период ограничивают жареные блюда, а также блюда из муки и крупы.

В зависимости от состояния ребенка, степени проявления аллергических реакции рацион его постоянно расширяют, включая с определенной осторожностью исключенные ранее продукты, добавляя их (при хорошей переносимости) по одному через 4-5 дней.

### **ПИТАНИЕ ОСЛАБЛЕННЫХ И ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ**

В оздоровлении часто болеющих, ослабленных детей огромную роль играет рациональное питание. Оно должно быть разнообразным, высококалорийным, содержать оптимальное количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Калорийность их питания должна быть повышена на 10-15% по сравнению с возрастными нормами.

Составляя меню для такого ребенка, особое внимание необходимо уделять достаточному содержанию в нем белков животного происхождения. Это достигается широким использованием молока и молочных продуктов, в первую очередь – кисломолочных напитков. Из последних, наиболее широко применяется кефир. Включая его в рацион ребенка, следует учитывать, что свежий, однодневный, кефир обладает послабляющим действием, его лучше давать детям, склонным к запорам. В то же время двух- трехдневный кефир оказывает закрепляющее действие и показан детям с неустойчивым стулом.

Легкоусвояемым белковым продуктом является творог. Его желательно давать ежедневно по 50-100 г. как в натуральном виде, так и в различных блюдах. Детям с пониженным аппетитом творог можно смешивать с кефиром, фруктовыми соками и пюре, свежими тертыми фруктами. Можно также более широко использовать неострые сыры.

Количество мяса и мясных продуктов также следует несколько увеличить. Содержащиеся в мясе экстрактивные вещества стимулируют желудочную

секрецию. Поэтому крепкие мясные бульоны рекомендуются детям с пониженным аппетитом (с учетом переносимости).

В питании часто болеющих и ослабленных детей рекомендуется шире использовать субпродукты, которые содержат фосфорные соединения, благотворно влияющие на центральную нервную систему. Кроме того, субпродукты богаты железом и поэтому особенно показаны детям с малокровием.

К высокобелковым продуктам также относятся яйца и рыба, которые могут широко использоваться в питании ослабленных детей.

Особое место в питании часто болеющих детей принадлежит овощам, фруктам, ягодам, зелени.

В организации питания ослабленных детей, страдающих пониженным аппетитом, большое значение имеет правильная организация самого процесса кормления. Этим детям рекомендуется 5-разовый режим питания с промежутками между кормлениями в 3,5 – 4 часа, во время которых они не должны получать никаких продуктов. В том числе и фруктов, особенно сладких. Детям, систематически съедающим небольшие объемы пищи, следует давать более концентрированные блюда, содержащие повышенное количество белковых продуктов. Перед едой им можно дать немного кислого сока, крепкий бульон, кусочек селедки, соленый огурец, квашеную капусту и другие блюда, обладающие способностью усиливать отделение пищеварительных соков.