

О здоровом питании детей.

Детское питание выделяется в отдельное понятие, так как имеет определенную специфику, основанную на физиологических особенностях детского организма.

Как бы ни был ребёнок внешне похож на взрослого человека, он вовсе не является взрослым в миниатюре, и чем моложе растущий и развивающийся организм, тем значительнее его отличия от организма взрослого по многим количественным и качественным признакам.

Детским считается возраст от 0 до 14 лет. Детский организм отличается от взрослого бурным развитием, ростом, высокими показателями окислительно-восстановительных процессов, высокими энерготратами.

Питание является основным фактором, определяющим жизнедеятельность организма ребенка, его нормальное развитие и состояние здоровья, а также обеспечивает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Для обеспечения этих функций организму необходимо постоянно получать пищевые вещества и энергию определенного количества и качества, отвечающие физиологическим потребностям детского организма, что заключается в понятии «рациональное питание».

Основными принципами рационального питания являются:

- соответствие энергетической ценности рациона питания энерготратам организма;
- удовлетворение физиологической потребности в пищевых веществах;
- оптимальный режим питания, то есть физиологически обоснованное распределение количества потребляемой пищи в течение дня.

Каждому возрастному периоду детства соответствуют свои особенности питания, определяемые потребностями и возможностями детского организма.

Для обеспечения основной функции детского организма – роста и развития – необходим пластический материал, представленный белковыми компонентами пищи. Восполнение энергетических затрат реализуется за счет углеводно-жирового состава рациона. Кроме этого важна сбалансированность основных ингредиентов: белков, жиров, углеводов, которая выражается всем известным соотношением 1:1:4.

Значение различных продуктов в питании детей неоднозначно. Одни, такие как молоко, кисломолочные, мясо (или рыба), картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупы, сливочное и растительное масла, сахар, соль и др. должны присутствовать в рационе ежедневно, другие (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и др.) 2-3 раза в неделю.

Играет роль и количество потребляемых продуктов. Например, ребенок дошкольного возраста должен получать не меньше 500 гр. молока в день, причем не имеет значения, пьет ли он его в натуральном виде или в виде супов, подливок, и сладких блюд. Потребность в молоке может компенсироваться соответствующим количеством молочных продуктов: сыра, творога. Ребенок должен получать в день не менее 60 гр. мяса и около одного яйца через день.

Кроме того, очень важен режим питания, ребенок должен есть 4-5 раз в сутки, в определенное время, это способствует подготовке пищеварительных органов к приему пищи и улучшает аппетит. Очень важно, чтобы дети с аппетитом съедали пищу, при этом необходимо учитывать их вкусы, приучать к полезным блюдам. Дети не всегда охотно едят овощные блюда из свеклы, моркови, репы и других овощей. В данном случае можно маскировать овощи фруктами, ягодами, сметаной. Суп должен быть обязательной составной частью обеда. Важно, чтобы дети ели вторые блюда мясные и рыбные, чередуя с гарниром.

Во время еды следует избегать неприятных разговоров, напоминаний о совершенных проступках, так как это может отрицательно повлиять на аппетит и усвоение пищи.

Несовершенство пищеварительной системы детского организма диктует свои требования к характеристикам питания. Оно должно быть щадящим и легкоусвояемым. Поэтому в детском питании оптимальными являются такие способы кулинарной обработки как отваривание, запекание, приготовление на пару. Исключается жарка, приготовление во фритюре, т.е. жареные пирожки, блины, чипсы, пончики и др. – чрезвычайно вредны для ребенка. По этой же причине нельзя использовать острые приправы, соусы, майонез, кетчуп, маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки), приготовленные с применением уксуса, т.к. эти продукты оказывают раздражающее действие на слизистую ЖКТ.

Низкая ферментативная активность желудочного сока детей обуславливает запрет на использование жирных сортов мяса (свинины и баранины) и жилированных сортов мяса с содержанием соединительной и жировой массой более 12%.

В питании детей раннего возраста, от рождения до 3 лет, не допускается использование биологически активных добавок (БАД) к пище на основе дикорастущих и лекарственных растений, за исключением БАД на основе укропа, фенхеля и ромашки.

Готовые продукты детского питания для детей не должны содержать ароматизаторов, красителей, стабилизаторов, консервантов, пищевых добавок.

Исключаются из питания организованных детей опасные в эпидемиологическом отношении продукты и блюда (макароны по-флотски, яичница, любые пищевые продукты домашнего изготовления, блюда из мяса и рыбы, не прошедшие тепловую обработку и др.

Велика роль воды для растущего и развивающегося организма детей. Очень важно, чтобы ребенок ежедневно получал достаточное количество воды. Воду дети получают с различной пищей и в виде питья. Потребность в воде зависит от возраста, а также от внешних условий среды. Чем младше ребенок, тем в большем количестве жидкости нуждается он на 1 кг веса: дети 1-го года жизни – 150 мл, дети 1-3 лет – 100 мл, от 3 до 7 лет – 60 мл и старше – 50 мл. В жаркое время года

потребность в жидкости возрастает, рекомендуется дополнительно давать детям питье. Вместе с тем следует отметить, что не все жидкости можно использовать для питья детей. Учитывая особенности желудочно-кишечного тракта ребенка, нельзя детям давать газированные напитки, особенно содержащие различные синтетические добавки: красители, ароматизаторы и консерванты. Поэтому все виды газированных напитков исключены из реализации в детских и подростковых учреждениях.

Таблица 3.

**Наборы пищевых продуктов для детей, посещающих
дошкольные образовательные учреждения**

Наименование продуктов	Количество, г	
	1-3 года	3-6 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50
Хлеб пшеничный	70	100
Мука пшеничная	25	29
Крупа рисовая	30	43
Макаронные изделия	8	12
Картофель	200	234
Морковь	50	70
Свекла	56	65
Капуста	150	190
Яблоки	108	114
Фрукты сухие	9	11
Сок яблочный	100	100
Напитки витаминизированные	-	50
Мясо бескостное (говядина)		60,5
Цыплята 1 категории потрошенные		27
Рыба -филе треска	17	19,5
Рыба-филе минтай	17	19,5
Колбасные изделия		7
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2%, в т.ч. кисломолочные продукты с м.д.ж. 2,5-3,2%	390	450
Творог (м.д.ж. не более 9 %)	30	40
Сыр неострых сортов твердый и мягкий	4,3	6,4
Сметана (м.д.ж. не более 15 %)	9	11
Масло сливочное	22	26
Масло растительное	9	11
Яйцо диетическое	0,5 шт.	0,6 шт.
Сахар	37	47
Кондитерские изделия	7	20
Чай	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6
Кофейный напиток злаковый	1,0	1,2
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
Соль	3	4

* СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Таблица 4.

Наборы пищевых продуктов для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	7-10 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120
Хлеб пшеничный	150	200
Мука пшеничная	15	20
Крупа рисовая	45	50
Макаронные изделия	15	20
Картофель	250	250
Морковь	80	120
Свекла	70	90
Капуста	200	240
Яблоки	200	200
Фрукты сухие	15	20
Сок яблочный	200	200
Мясо бескостное	77	86
Цыплята 1 категории потрошенные	40	60
Рыба-филе треска	30	40
Рыба-филе минтай	30	40
Колбасные изделия	15	20
Молоко (м.д.ж. 2,5%, 3,2%)	300	300
Кисломолочные продукты (м.д.ж. 2,5% 3,2%)	150	180
Творог (м.д.ж. не более 9 %)	50	60
Сыр	10	12
Сметана (м.д.ж. не более 15 %)	10	10
Масло сливочное	30	35
Масло растительное	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	40
Сахар	40	45
Кондитерские изделия	10	15
Чай	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2
Соль	4	5

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Таблица 13.

Стоимость наборов пищевых продуктов (руб/день) для различных групп населения*)

Группы населения	Действующие наборы	Предлагаемые наборы
Наборы для детей первого года жизни:		
До 4 мес	70,8	
4-6 мес	114,2	

6-8 мес	182,8	
8-12 мес	241,4	
1-12 мес	153,5	
Беременные женщины	193,5	158,8
Дети 1-3 года	133,6	117,1
Дети 3-7 лет	147,4	128,4
Дети 7-11 лет	192,1	154,7
Дети 11-18 лет	223,8	186,2
Учреждения социального обслуживания	154,4	140,1
Питание в детских ЛПУ	193,5	158,8
Питание в ЛПУ (Приказ Минздрава России № 395н от 21.06.2013)		
Виды диет		
Стандартная	196,1	149,9
Высокобелковая	229	175,2
Низкобелковая	153,7	127,5
Низкокалорийная	186,4	149,7
Щадящая	180,7	139,7
Высокалорийная	361,8	298,7

*- стоимость рассчитана на основании цен на пищевые продукты на 15 декабря 2014 года, представленных на сайте РОССТАТА