

Рацион детского питания.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

С самого детства мы должны научить своих детей из всего многообразия продуктов выбирать те, которые действительно полезны для здоровья. Питание детей несколько отличается от питания взрослых. Если система питания ребёнка выстроена правильно, то ребёнок, нормально развивается, как физически, так и психически.

Ежедневное приобщение ребенка к правильному питанию должно быть образом жизни в семьях..

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать несколько важных правил:

Правило 1 : Питание должно быть разнообразным.

Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества. В основе рациона питания детей должны быть молочные продукты, злаки(хлеб, каши, хлопья), овощи, фрукты, ягоды, зелень, мясо и рыба, яйца, орехи. Важно, чтобы ежедневно ребенок питался разнообразной пищей с высоким содержанием белков, жиров, витаминов минералов . Недостаточность или переизбыток потребляемой ребёнком 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.

Что нельзя использовать в питании детей:

- 1.Субпродукты, кроме печени, языка, сердца; кровяные, ливерные, сырокопчённые колбасы.
- 2.Жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.
- 3.Творожные сырки, сгущённое молоко с использованием растительных жиров.
- 4.Кумыс и кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0.5%).
- 5.Кондитерские изделия с кремом, содержащими растительный белок.
- 6.Первые и вторые блюда на основе пищевых концентратов быстрого приготовления.
- 7.Уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы.
- 8.Маринованные овощи и фрукты.
- 9.Кофе натуральный и газированные напитки, ядра абрикосовой косточки, арахиса.
- 10.Продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь.
- 11.Пищевые продукты, содержащие в своём составе большое количество пищевых добавок (информация указывается изготовителем на потребительской упаковке).
- 12.Сухие концентраты для приготовления первых и вторых блюд (супы, вермишель «Дошерак», каши).

Правило 2 : Питание ребенка должно быть регулярным.

Соблюдение режима питания детей имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ. Детям дошкольного возраста рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день, через каждые 3 часа, в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. В школьном возрасте целесообразно четырёхразовое питание, через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона: завтрак – 25%, второй завтрак – 20%, обед – 35%, ужин – 20%.

Питание бутербродами, пиццей, чипсами, шоколадными батончиками, вредно так как – эта пища неполноценна по своему составу и к тому же раздражает желудок, способствуя развитию гастрита.

1. Идеи полезных блюд, для детей на завтрак:

- Гречневая каша с молоком
- Взбитый омлет, приготовленный в духовке
- Овсяная каша на молоке
- Сэндвич с отварной курицей и сыром
- Творог с ягодами/фруктами и натуральным йогуртом
- Куриная котлета с кабачком
- Оладьи с орехами и медом

2. Идеи полезных блюд, для детей на обед::

- Супы на нежирном бульоне с фрикадельками. ...
- Куриное мясо отварное или приготовленное на пару. ...
- Каши и овощные пюре. ...
- Блюда из телятины и индейки.

3.Идеальными блюдами для ужина (любого, не только детского) принято считать творог и запеканки из творога, омлеты, запеченные овощи или рагу, салаты, фрукты (особенно бананы и яблоки) и печеные фрукты, кисломолочные продукты всех вариантов.

Правило 3: Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Если у ребенка есть лишний вес, необходимо ограничивать количество сладостей и высококалорийных десертов..

Таким образом, построение правильного питания для детей требует учета особенностей организма ребенка, знаний некоторых правил и принципов здорового питания.

Начальник территориального отдела
по Бахчисарайскому району
Межрегионального управления
Роспотребнадзора по Республике
Крым и городу Севастополю

Л.А.Бонина