

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Из всех многочисленных условий внешней среды, обеспечивающих жизнедеятельность организма, особое значение придается питанию. Объясняется это тем, что жизнедеятельность организма постоянно сочетается с большим расходом энергии.

Затрата которой восстанавливается за счет веществ, поступающих с пищей. Чем моложе организм, тем интенсивнее протекает в нем обменные процессы, что сопряжено с большой потребностью в энергии.

Организм человека даже в состоянии покоя расходует некоторое ее количество. Затрачиваемая энергия зависит от возраста ребенка, вида его деятельности, климатических условий, сезона года. Известно, что ребенок (в условиях средней полосы России) в возрасте от 9 месяцев до 1 года затрачивает в сутки примерно 1000 ккал, до 3-х лет – 1300-1600 ккал, а от 3-х до 7 лет -1800-2000 ккал. Суточный расход энергии детей в пределах одной возрастной группы подвержен индивидуальным колебаниям. Зависит это от физического развития ребенка, состояния его эндокринной и нервной систем, интенсивности движений, труда, общего состояния здоровья. Энергетические способности ребенка восполняются, в основном, за счет энергии, образующейся в его организме при окислении углеводов и жиров.

Пища для организма не только источник энергии, но и прежде всего пластический материал, который расходуется на построение клеток органов и систем, она служит также источником тепла, способствует повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям внешних и внутренних факторов, улучшает его работоспособность. Для того, чтобы обеспечить правильное развитие ребенка в различные возрасты, возрастные периоды, пища не только в количественном, но и в качественном отношении должны строго отвечать физиологическим потребностям детского организма. Полноценное сбалансированное, сбалансированное питание предусматривает содержание в рационе всех основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды – в оптимальных соотношениях, обеспечивающих правильное разностороннее развитие детей.

Белки – основной строительный материал организма. Они содержатся во многих пищевых продуктах животного и растительного происхождения: в мясе, рыбе, яйцах, твороге, молоке, сыре, а также в фасоли, сое, некоторых крупах. Причем, в зернах бобовых растений (горох, соя, фасоль и другие) белка даже больше, чем в мясе. Известно, что белки хорошо усваиваются в сочетании с овощами, поэтому рекомендуется гарнир к мясным блюдам делать из овощей. Жиры – бывают животного и растительного происхождения: сливочное и топленое масло, маргарин, рыбий жир, подсолнечное, кукурузное масло и другие.

Жир - один из основных источников энергии. Но он выполняет и другие функции: предохраняет кожу от высыхания, а внутренние органы – от механических воздействий. В состав жиров растительного происхождения входят вещества, которые нельзя заменить никакими другими; в жирах животного происхождения их мало. Таким образом, жиры растительного происхождения должны поступать с пищей в организм ежедневно.

Углеводы – основной источник энергии. По своему качественному составу они различны. Так, в хлебе, картофеле, крупах углеводы представлены в виде крахмала, а чистые углеводы, то есть: сахар – в сладких блюдах, фруктах и ягодах. Сахар фруктов и ягод (фруктоза) полезнее, он меньше, чем все другие виды сахара, используется в организме для образования жира.

Правильное питание невозможно без витаминов и минеральных солей. Витамины способствуют росту и развитию молодого организма, повышают его способность к борьбе с инфекционными заболеваниями. Витамины содержатся во всех продуктах питания. Особенно необходим организму витамин «С». Наиболее богаты этим витамином овощи, фрукты, ягоды. Больше, чем в апельсинах и лимонах, этого витамина в обычной капусте, а также в шиповнике, черной смородине, луке, помидорах. Витамин «А» - витамин роста и развития – содержится в молоке, сметане, яичном желтке. Очень много его в моркови, есть он и в помидорах, салате, щавеле. Петрушка. Укроп, салат, шпинат богаты витаминами «А», «В», «С», минеральными солями. Морковь, капусту, репу, петрушку, укроп полезно есть в сыром виде. Источником витаминов В1, В2, В6, В12 являются пшеничной или ржаной хлеб, овсяная, гречневая мука, мясо, молоко, дрожжи. Витамин «Д» содержится в сливочном масле, яйцах.

Нормальная деятельность организма невозможна без минеральных веществ, таких как кальций, калий, натрий, фосфор, железо, медь и другие. Медь содержится – в салате, щавеле, фруктах и других. Железо – в овощах. Все вещества, о которых шла речь, должны поступать с пищей в определенных количествах. Нарушение этого правила, на пример избыточного потребления углеводов, ведет к увеличению веса, ожирению, а это может способствовать развитию ряда заболеваний. Недостаток овощей и фруктов в рационе может стать причиной ухудшения самочувствия, снижения работоспособности.

Одним из факторов, способствующим нормализации нервных процессов у детей, является правильно организованный режим дня, в том числе режим питания. Процесс кормления детей должен способствовать и воспитательным целям. Детям следует прививать различные умения и культурно-гигиенические навыки: с 6-7 месяцев ребенка приучать пить из чашки, придерживать ее вместе с малышом, с 8-9 месяцев учить откусывать хлеб. К концу года самостоятельно есть густую пищу, к 1,5 годам самостоятельно и аккуратно есть из тарелки, пользоваться чашкой, есть с хлебом и т.д. Посуда, которой пользуются дети, должна быть удобной для самостоятельной еды: тарелки для первого – небольшие по размеру, ложки типа десертных, достаточно легкие, чашки устойчивые, с широким дном, с удобной ручкой. Поза детей во время еды должна быть удобной, мебель соответствовать росту детей. Обстановка во время завтрака, обеда, ужина должна быть спокойной, ничто не должно отвлекать детей от еды. Нужно обращать внимание детей на приятный вкус и красивое оформление блюда. Ребенок должен есть сам, без принуждения. Если дети испытывают жажду, им нужно предложить небольшое количество воды. Для повышения аппетита и хорошего усвоения пищи надо следить за тем, чтобы прогулка и игры перед едой были спокойными, не возбуждали детей. Длительные прогулки, энергичные подвижные игры перед обедом и ужином резко снижают выделение пищеварительных соков.

Для того, чтобы обеспечить ребенка разнообразной пищей и необходимым количеством питательных веществ, надо правильно и рационально построить

питание, правильно составить меню. Необходимо при составлении меню использовать суточные наборы продуктов. Некоторые продукты, такие, как хлеб, молоко, сахар, масло, мясо включаются в меню каждый день, другие, такие, как сметана, сыр, яйцо, могут входить в меню не каждый день, но к концу недели необходимый для ребенка набор продуктов должен быть полностью использован.

При составлении меню необходимо следить за тем, чтобы дети в отдельные дни не получали только крупяные или только овощные блюда. Нельзя составлять меню так, чтобы на завтрак ребенок получил кашу, на обед котлету с макаронами, а на ужин блинчики. Важно, чтобы в суточном рационе блюда правильно сочетались. Так, если первое блюдо заправлено крупой, то гарнир ко второму блюду следует дать овощи. Для сохранения ценности продуктов пища должна готовиться технологически правильно, иметь приятный вид и запах. Для детей от 1 до 1,5 лет пищу готовят в протертом виде. Это связано с недоразвитием у них зубов, жевательной мускулатуры, недостаточной активностью ферментов, пищеварительных соков. Детям старше 1,5 лет полужидкая пюрированная пища заменяется более густой. Каши дают хорошо разваренными, вместо пюре - тушеные овощи, крупяные запеканки, вместо мясного суфле- паровые котлеты. К трем годам мясо можно давать нарезанное кусочками. После 3-х лет пища ребенка должна постоянно приближаться к пище взрослого человека.

Питание детей старше года должно отличаться не только по кулинарной обработке, содержанию основных пищевых ингредиентов, но и по величине разовых порций, объему суточного рациона. Объем пищи должен строго соответствовать возрасту ребенка, так как большой объем способствует снижению аппетита, а маленькие объемы не вызывают чувства насыщения. В настоящее время, в основном, все дети всю рабочую неделю находятся в дошкольном учреждении. В дошкольном учреждении ребенок питается по режиму и по меню, которое разработано Министерством здравоохранения. Каждый день ребенок получает в рационе все основные пищевые вещества. Хочется, чтобы родители обращали внимание на ежедневное меню, которое вывешивают воспитатели в уголках для родителей, и вечером при кормлении не повторяли блюда, которые ребенок получал в дошкольном учреждении. Часто дети возвращаются после выходных дней с расстройством стула, это говорит о том, что дети дома питались не правильно, а именно: много съели жирной пищи (сало, жирной колбасы, жирного мяса, торт, грецких орехов), много ели в выходные дни изделий из муки (блины, оладьи, пирожки, пельмени, беляши). Желательно, чтобы родители меньше давали детям изделий из муки, больше готовили блюд из овощей, рыбы, молочных продуктов, больше давали фруктов, соки. Потому что недостаток витаминов приводит к снижению зрения. Эти заболевания могут проявляться не только в раннем возрасте, но и в школьном возрасте. Недостаток в рационе молочных продуктов приводит к заболеванию зубов, костей.