

Глава 1. Здоровое питание детей в разные возрастные периоды жизни

В первые годы жизни ребенка питание имеет основное значение для его нормального физического и умственного развития. В этом возрасте формируются также и пищевые привычки, определяющие впоследствии здоровье и характер питания.

Состояние здоровья ребенка во многом зависит от того, вскармливался ли он грудью и его продолжительности.

1.1. Грудное вскармливание

Главным преимуществом грудного молока является сбалансированный состав всех необходимых ребенку пищевых веществ. Все содержащиеся в нем белки, жиры, микроэлементы и витамины усваиваются организмом ребенка наиболее полно, чего не удастся добиться при кормлении смесями:

1. Белки, входящие в состав грудного молока, не вызывают у ребенка аллергических реакций, содержат необходимые для роста и развития аминокислоты.
2. Жиры материнского молока содержат много полезных жирных кислот. Собственный фермент, содержащийся в молоке – липаза, помогает расщеплять жиры, обеспечивая нормальный стул ребенка, отсутствие запоров и кишечных коликов. Больше всего жира содержится в «заднем» молоке.
3. Углеводы материнского молока представлены лактозой, регулирующей кислотную среду желудочно-кишечной системы ребенка, что очень важно для функционирования полезных бактерий и подавления болезнетворных. Калорийность материнского молока обеспечивает ребенку необходимую энергию для роста и развития.
4. Грудное молоко содержит необходимые для правильного развития ребенка гормоны и биологически активные вещества, естественные иммуномодуляторы, благодаря которым малыш получает мощную защиту от вирусов и инфекций.
5. Грудное вскармливание снижает риск заболевания диабетом и ожирения во взрослом состоянии.
6. Грудное молоко всегда имеет оптимальную температуру, кроме того, оно всегда стерильное и не может быть несвежим или содержать бактерии, что достаточно часто встречается при использовании смесей.

7. Способствует формированию правильного прикуса. Сосание груди в дальнейшем уменьшает вероятность развития кариеса и стоматитов.
8. Преимущества грудного вскармливания заключаются также в установлении особого психоэмоционального контакта малыша и мамы в процессе кормления, что благотворно влияет на нервные системы их обоих, способствует формированию у малыша чувства защищенности и уверенности в себе.
9. Малыши, которых кормили материнским молоком до 1 года и более, легче налаживают контакты с окружающими, имеют более высокий индекс интеллектуального развития.

Кормление грудью полезно и для мамы, так как:

1. способствует быстрому сокращению матки до исходного размера и предупреждает послеродовые кровотечения;
2. способствует восстановлению гормонального фона и веса после родов;
3. предупреждает развитие лактостаза и мастита;
4. вскармливание только грудью предохраняет от беременности в первые месяцы после родов;
5. уменьшает риск возникновения рака груди, рака яичников;
6. снижает риск развития послеродовой депрессии, улучшает психоэмоциональное состояние, уменьшает тревожность;
7. повышает иммунитет, способствует выведению шлаков, обновлению клеток.
8. уменьшает риск развития остеопороза в пожилом возрасте;
9. способствует формированию привязанности матери и ребенка;
10. экономит денежные средства на покупке сосок, бутылочек, молочных смесей (они достаточно дорогие);
11. экономит время (мытьё и стерилизация сосок, бутылочек, приготовление смеси).

Питание кормящей женщины

Чтобы с молоком малыш получал достаточно полезных веществ, витаминов и минералов, маме следует придерживаться сбалансированного и разнообразного рациона кормящей женщины.

Новые продукты надо вводить в свое меню постепенно, желательно по одному новому продукту раз в две недели — так, чтобы можно было понаблюдать за самочувствием ребенка, его настроением, состоянием его кожи и характером стула.

От некоторых продуктов следует отказаться, к ним относятся

- Алкоголь
- Крепкий чай, кофе
- Шоколад
- Цитрусовые и экзотические фрукты
- Острая пища, пряные травы и приправы
- Сырой лук и чеснок
- Соевые продукты
- Морепродукты, икра
- Грибы
- Арахис
- Мед
- Овощи, фрукты и ягоды оранжевого и ярко-красного цвета
- Маринады, копчености, консервы, продукты брожения (квас, квашеная капуста)
- Газированные напитки
- Продукты, содержащие пищевые добавки, красители и консерванты.

Правила грудного вскармливания

1. Здоровых новорожденных детей следует приложить к груди матери в течение первых 30 минут после рождения для стимуляции лактации.
2. Перед началом каждого кормления целесообразно сцеживать несколько капель молока, чтобы удалить бактерии, которые могут попасть в выводные протоки молочной железы.
3. По окончании кормления молочную железу необходимо обсушить мягкой чистой салфеткой.
4. Каждое кормление должно продолжаться в среднем 15-20мин, новорожденного можно кормить более длительно – до 30-40минут.
5. Для поддержания лактации особенно значимы ночные кормления.

Техника прикладывания ребенка к груди

1. Выберите удобную для Вас позу лежа или сидя.
2. Расположите малыша так, чтобы голова и туловище ребенка находились на одной линии. Лицо ребенка должно быть повернуто к груди матери, носик – напротив соска, тело ребенка прижато к телу матери (живот к животу). Мама должна придерживать все тело ребенка снизу, а не только

плечи и голову (особенно, если новорожденный недоношенный или с низкой массой).

3. При сосании ребенок должен захватывать ртом сосок и околососковую часть груди (ореолу).
4. Сначала надо коснуться соском губ ребенка, подождать, пока ребенок широко откроет рот, затем быстро придвинуть ребенка к груди, направив его нижнюю губу ниже соска.
5. Лучше не прикладывать ребенка в одно кормление к двум грудям, чтобы он мог получить не только переднее, но и заднее молоко с высоким содержанием жиров.
6. В настоящее время рекомендуется свободное вскармливание – кормление по требованию ребенка, а не по фиксированному расписанию. Важно только, чтобы мама научилась правильно распознавать «голодный» плач ребенка (громкий, настойчивый крик сопровождается поисковыми движениями головы, «чмоканьем» губами).
7. Дети, находящиеся на естественном вскармливании, не нуждаются в дополнительном питье.
8. Не следует давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, никаких успокаивающих средств, имитирующих материнскую грудь (соски, пустышки). Эти средства вызывают формирование неправильного механизма сосания. Неправильный захват соска может привести к заглатыванию воздуха малышом, а также повреждению соска и появлению трещин.

Многие из кормящих женщин по незнанию и неопытности начинают сомневаться в достаточности молока и торопятся докармливать ребенка молочной смесью. Беспокойство ребенка, мягкая грудь, отсутствие подтекания молока, невозможность сцеживания молока из груди между кормлениями являются ложными признаками недостатка молока. Определить, нужно докармливать или нет доверьте участковому педиатру. Он же поможет подобрать адаптированную смесь, подсчитает необходимый объем докорма, посоветует оптимальный режим.

Введение прикормов

Расширение рациона питания ребенка вызвано необходимостью дополнительного введения пищевых веществ, поступление которых только с женским молоком или детской молочной смесью становится недостаточным, а также поступления дополнительного количества энергии, необходимых для его

дальнейшего роста и развития. В то же время введение прикорма способствует формированию жевательного аппарата и правильных вкусовых привычек.

При введении прикорма следует придерживаться следующих правил:

- каждый новый продукт вводится исключительно на фоне полного здоровья ребёнка. Любое острое заболевание или обострение хронической патологии должны отсрочить введение прикорма;
- запрещено введение прикормов за две недели до плановой вакцинации и спустя две недели после прививки;
- новый продукт (блюдо) следует давать в первой половине дня для того, чтобы отметить возможную реакцию на его введение.
- овощной прикорм начинают с одного вида овощей, затем постепенно вводят другие продукты данной группы. Введение фруктовых пюре и каш также начинают с монокомпонентных продуктов;
- прикорм дают с ложечки, до кормления грудью или детской молочной смесью;
- начинать давать новый продукт следует с малого объёма - с 0,5 чайной ложки. При хорошей переносимости прикорма (отсутствии кожных высыпаний, нарушений стула) этот объём следует увеличивать постепенно. Довести продукт до рекомендуемого разового объёма необходимо в течение недели;
- вводить какой-либо новый продукт следует спустя две недели после введения предыдущего. В случае возникновения аллергии родителям малыша будет легче сориентироваться, какой именно компонент пищи вызвал нежелательную реакцию у ребёнка.

Признаки готовности ребенка к введению прикорма:

- сидит с опорой или самостоятельно, уверенно поворачивает голову в стороны;
- масса стала в 2 раза больше, чем при рождении, у недоношенных детей – в 2,5 раза;
- перестаёт выталкивать изо рта твёрдые куски пищи;
- интересуется продуктами, лежащими в тарелке у родителей;
- самостоятельно держит ложку и тянет её в рот.

Примерная схема введения прикорма детям первого года жизни

Наименование продуктов и блюд (г, мл)	Возраст, мес.			
	4-6	7	8	9-12
Фруктовый сок	5–60	70	80	90–100
Фруктовое пюре	5–60	70	80	90–100
Овощное пюре	10–150	170	180	200
Молочная каша	10–150	170	180	200
Творог	10–40	40	40	50
Мясное пюре	5–30	30	50	60–70
Желток, шт.	–	1/4	1/2	1/2
Рыбное пюре	–	–	5–30	30–60
Кефир и др. кисломолочные напитки	–	–	200	200
Сухари, печенье	–	3–5	5	10–15
Хлеб пшеничный	–	–	5	10
Растительное масло	1–3	5	5	6
Сливочное масло	1–4	4	5	6

Последовательность введения отдельных продуктов и блюд прикорма зависит от состояния здоровья, веса ребенка и функционального состояния его пищеварительной системы. Детям со сниженной массой тела, учащенным стулом в качестве первого основного прикорма целесообразно начинать с каши, при избыточном весе и запорах – с овощного пюре. В любом случае имеет смысл прислушаться к рекомендациям участкового педиатра.

В питании ребенка можно использовать продукты и блюда, приготовленные как в домашних условиях, так и продукты промышленного производства, которым отдается предпочтение, так как они изготавливаются из

высококачественного сырья, соответствуют строгим гигиеническим требованиям и показателям безопасности, имеют различную степень измельчения и гарантированный химический состав, в том числе витаминный (независимо от сезона).

Первым рекомендуют назначать яблочный или грушевый соки, реже вызывающие аллергические реакции

Получая фруктовые пюре, ребенок постепенно привыкает к более густой пище. Начинать желательно также с яблочного или грушевого пюре.

Овощное пюре в начале должно состоять из одного вида овощей, например, кабачков, затем его ассортимент постепенно расширяется.

Прикорм на основе злаков следует начинать с безглютеновых круп (рисовой, гречневой, позднее кукурузной). В дальнейшем могут использоваться глютенсодержащие каши (овсяная, ячневая, пшеничная, манная) и каши из смеси круп. Каши могут быть молочными или безмолочными. Лучше начинать с безмолочной каши, можно добавить грудное молоко или смесь, получаемую ребенком.

Мясные продукты не должны являться первым прикормом, они вводятся вслед за овощным пюре или кашами, желательно соблюдать интервал в 2 месяца между сроком введения первого прикорма и сроком введения мяса.

1.2. Принципы питания детей 1-3 лет

1. Объем пищи (без учета воды) в сутки 1000-1200мл на втором году жизни, 1200-1500мл – на третьем, объем одного кормления не более 250 -300мл.

2. Количество приемов пищи - 5: 3 основных (завтрак, обед, ужин) и 2 дополнительных (второй завтрак или полдник и перед сном - кисломолочный продукт или молочная смесь).

3. Распределение суточной калорийности: завтрак 25%, обед 30-35%, ужин 20%, второй завтрак/полдник и молочные продукты перед сном - по 10%.

4. Молочные продукты должны присутствовать в рационе 3 раза в день.

5. Овощи или фрукты должны присутствовать в каждом приеме пищи (4раза в день), злаковые продукты: каши, гарниры - по одному разу в день, хлеб 2-3раза в день.

6. Мясные блюда и/или птица -1-2раза в день, всего в сутки 100г, рыба и рыбные блюда 2-3 раза в неделю, всего около 200г в неделю. Колбасы, сосиски, сардельки в питании детей 1-3 лет не рекомендуется, так как содержат значительное количество жиров, а также соль, специи, вкусовые добавки.

7. Потребление яиц: 3-яйца в неделю.

8. Для утоления жажды использовать воду, а не сладкие напитки.

9. Соль и сахар использовать в минимальных количествах: сахар не более 25-30г (с учетом его содержания во фруктовых пюре, десертах, молочных продуктах, компотах, киселях и т.д.), соли не более 3г.

10. Можно ребенка прикладывать к груди 1-2раза в день до двухлетнего возраста.

11. Число приемов пищи у разных детей может варьировать, важно не устраивать между кормлениями перекусы из сладостей, булочек, печенья, сладких соков.

12. Не рекомендуется кормить в спешке, заставлять ребенка съесть еще, если он показал, что сыт, использовать сладости в качестве поощрения.

13. Если ребенок отказался от какого – то блюда, не отказывайтесь от него совсем.

Предложите его вновь через некоторое время. Некоторым детям приходится предлагать более 10 раз, прежде чем они согласятся его попробовать.

14. В питании детей первых трех лет жизни не используются грибы, закусочные консервы, консервированные продукты домашнего приготовления, сухие концентраты для приготовления гарниров и соков, острые соусы, горчица, хрен, перец, уксус, майонез, сладкие газированные напитки, продукты, содержащие ароматизаторы, красители, пищевые добавки искусственного происхождения, а также торты, пирожные, комбинированные жиры, жевательные резинки. Квашенная капуста, соленые огурцы разрешены в умеренных количествах.

Примерное меню для детей 12-18месяцев

Первый день	
Завтрак	Каша молочная 180мл Фрукты 30г Фруктовый чай 100мл
Обед	Суп-пюре овощной 120мл Мясное суфле 50г Вермишель 80г Компот 100мл
Полдник	Кисломолочный напиток 120мл Творог 50г Фруктовое пюре 100г
Ужин	Овощное рагу 150г Куриная котлета 70г Травяной чай 100мл
Перед сном	Детская молочная смесь или грудное молоко 200мл

Второй день	
Завтрак	Каша молочная 180мл Фрукты 30г Сок 100мл
Обед	Суп картофельный 120мл Мясные тефтели 50г Рис отварной 80г Морс ягодный 100мл
Полдник	Кисломолочный напиток 150мл Крекеры 20г Фрукты 100г
Ужин	Картофельное пюре 150г Котлета из индейки паровая 70г Травяной чай 100мл
Перед сном	Детская молочная смесь или грудное молоко 200мл

Третий день	
Завтрак	Омлет 80г Хлеб пшеничный/масло сливочное 30/5г Какао на молоке 120мл
Обед	Суп рисовый с морковью 120мл Рыбное суфле 50г Овощное рагу 80г Кисель 100мл
полдник	Кисломолочный напиток 120мл Печенье детское 15г Фруктовое пюре 100мл
Ужин	Гречка отварная с маслом 120г Мясная котлета паровая 70г Огурец свежий с растительным маслом 30г Компот 100мл
Перед сном	Детская молочная смесь или грудное молоко 200мл

Примерное трехдневное меню для детей 18-36мес

Первый день

Завтрак	Каша молочная 200мл Фрукты 40г Сок 100мл
Обед	Салат с зеленью и растительным маслом 50г Суп овощной 120мл Мясное суфле 60г Картофель отварной со сливочным маслом 80г Компот 80мл
Полдник	Кисломолочный напиток 200мл Крекеры 20г Фрукты 100г
Ужин	Овощное рагу 150г Куриная котлета 70г Травяной чай 100мл
Перед сном	Детская молочная смесь 200мл

Второй день

Завтрак	Запеканка творожная 100г
Обед	Морковь тертая, со сметаной 40г Борщ вегетарианский 120мл Мясные тефтели 60г Рис отварной со сливочным маслом 80г Сок 80мл
Полдник	Кисломолочный напиток 200мл Печенье 20г Фрукты 100г
Ужин	Вермишель 150г Котлета куриная 70г Салат с помидорами и растительным маслом 30г Травяной чай 100мл
Перед сном	Детская молочная смесь 200мл

Третий день

Завтрак	Омлет с сыром 100г Фрукты 100г Какао на молоке 100г Хлеб пшеничный/масло 30/5г
Обед	Помидоры с растительным маслом 40г Суп рисовый с морковью 120мл Рыба отварная 60г Овощное рагу 80г

	Морс 80мл
Полдник	Кисломолочный напиток 200мл Пирог с яблоком 50г Фрукты 100г
Ужин	Гречка отварная с маслом 120г Мясная котлета 70г Огурец свежий с растительным маслом 30г Фруктовый чай 100мл
Перед сном	Детская молочная смесь 200мл

1.3. Принципы здорового питания дошкольника.

Питание детей дошкольников должно учитывать, что его пищеварительная система еще не окрепла и не сформировалась, поэтому рацион питания должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Любые дефекты питания дошкольника могут напомнить о себе в более старшем возрасте.

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

- полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду;
- разнообразным - содержать продукты растительного и животного происхождения;
- доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Следует ограничить потребление продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй;
- достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости, покрывать расходуемую ребенком энергию и обеспечивать рост и развитие его организма.

Если ребенок посещает детский сад, обращайтесь внимание на меню дня. Не готовьте в этот день те продукты или блюда, которые он уже ел. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился. Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.

Если ребенок отказывается есть ту или иную пищу, не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт, или попробуйте этот же продукт добавить в другое блюдо.

Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара - 50 г в день.

Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съесть около 1,5 кг пищи.

Рацион питания

В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов и отвечать потребностям растущего организма.

Белки необходимы для тканей и клеток растущего организма. Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков замедляет нормальное развитие, влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма. Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.

Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы можно включать в рацион лишь изредка.

Молоко и молочные продукты - это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина В2. Они должны присутствовать в рационе ребенка ежедневно.

Жиры – это источник энергии, жирорастворимых витаминов, способствуют повышению иммунитета. Источники жиров – масло сливочное, растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и другое. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Углеводы отвечают за обеспечение организма энергией. Для детей желательны продукты, богатые медленными углеводами: овощи и фрукты, цельнозерновые продукты. Фрукты, овощи, соки содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Перенасыщение быстрыми углеводами, такими как сладости, кондитерские изделия, белый хлеб, приводит к ожирению и повышенной утомляемости.

Необходимы: хлеб, макароны, крупы, особенно гречневая и овсяная. Крайне нежелательны в рационе дошкольника: копченые колбасы, консервы,

жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Также под запретом грибы. Для улучшения вкусовых качеств лучше использовать петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

Из напитков предпочтительнее употреблять какао, чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, свежеприготовленные соки, отвар шиповника. Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников. В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

Большое значение в рационе имеет вода, т. к. без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около 1,5 л чистой воды.

Режим питания предусматривает не менее 4 приемов пищи, 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака должно приходиться приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать:

- молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты - 600 мл,
- творог - 50 г,
- сметана - 10 г,
- твердый сыр - 10 г,
- масло сливочное - 20 - 30 г (в каши и на бутерброды),
- обязательно растительное масло - 10 г (лучше в салаты, винегреты),
- мясо - 120-140 г,
- рыба - 80-100 г,
- яйцо - 1/2-1 шт.,
- сахар (с учетом кондитерских изделий) - 60-70 г,
- пшеничный хлеб - 80-100 г,
- ржаной хлеб - 40-60 г, крупы, макаронные изделия - 60 г,
- картофель - 150-200 г,
- различные овощи - 300 г,
- фрукты и ягоды - 200 г.

Примерное меню дошкольника

	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Каша гречневая с молоком Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат Хлеб Щи со сметаной Тефтели с макаронами Компот из сухофруктов	Кефир Печенье Яблоко	Морковно-яблочная запеканка Чай с молоком Хлеб
Вторник	Сельдь с рубленым яйцом Пюре картофельное Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп овощной, Хлеб Жаркое по домашнему Кисель из яблок	Молоко Сухарики Яблоко	Творожная запеканка Чай с молоком Хлеб
Среда	Каша рисовая молочная Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат свекольно – яблочный Суп. Котлета мясная Пюре картофельное Кисель молочный	Йогурт Печенье Яблоко	Омлет Капуста тушеная Чай Хлеб
Четверг	Макароны с тертым сыром Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Свекольник Гуляш с гречневой кашей Компот из сухофруктов	Чай Ватрушка с творогом Яблоко	Рагу овощное Яйцо вареное Молоко Хлеб
Пятница	Каша геркулесовая Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Салат морковно-яблочный Борщ со сметаной Биточки рыбные Картофель отварной Кисель	Ряженка Печенье Фрукты	Сырники со творожные со сметаной Чай с молоком Хлеб
Суббота	Вареники ленивые со сметаной Кофейный напиток с	Салат капустно-яблочный Рассольник Плов Кисель из фруктов	Кефир Сухарики Фрукты	Оладьи (блинчики) С вареньем Молоко

	молоком Хлеб с маслом			
Воскресенье	Рыба по - польски Картофель отварной Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови Хлеб Куриный бульон с гренками Курица отварная с рисом Отвар шиповника	Молоко Булочка домашняя Яблоко	Запеканка овощная Чай с молоком Хлеб

1.4. Питание школьника

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, одно из условий благополучной жизни.

Здоровье детей - это фундамент, на котором строится здоровье взрослого человека. Для детей особое значение в сохранении здоровья имеет правильное питание. Это касается и детей школьного возраста.

Освоение школьных программ требует высокой умственной активности. Одновременно он растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Основными продуктами в питании ребенка являются: мясо, рыба, яйца, кисломолочные продукты, творог, крупы, овощи и фрукты, хлеб.

Основные принципы здорового (рационального) питания для детей:

1. Принцип энергетического равновесия;
2. Полноценность по содержанию пищевых веществ (сбалансированность питания);
3. Разнообразие питания;
4. Безопасность питания;
5. Соблюдение режима питания;
6. Увеличение потребления овощей и фруктов;
7. Достаточное потребление чистой воды;
8. Ограничение потребления соли (1ч.л. в день);
9. Ограничение потребления сахара (6ч.л. в день);
10. Учет индивидуальных потребностей;

1. Принцип энергетического равновесия.

Для правильного развития и поддержания нормальной массы тела необходим баланс между расходом энергии и калорийностью потребляемой пищи.

Расход энергии зависит:

- от пола - у мальчиков он больше чем у девочек;

- возраста – в подростковом возрасте больше, чем у взрослых;
- двигательной активности – физически активные люди тратят на 10% больше.

Энергетическая ценность рациона должна равняться энергозатратам человека. Вредит здоровью как недостаточное, так и избыточное питание.

При избыточном питании снижается качество жизни, увеличивается риск возникновения:

- артериальной гипертензии
- ожирения
- сахарного диабета
- рака.

При недостаточном питании организм недополучает необходимое количество полезных веществ. В результате:

- страдает иммунная система, чаще возникают простудные заболевания, грипп;
- плохо развивается мышечная система;
- возникает дефицит железа (анемия), витаминов;
- возможны гормональные нарушения, которые у девочек могут быть причиной нарушения менструального цикла, проблемы с зачатием и вынашиванием ребенка;
- от недостатка питательных веществ и витаминов страдают кожа и волосы.

Потребности в суточной энергетической ценности рациона у детей и подростков соответственно полу, возрасту и степени физической активности

Пол	возраст	Энергетическая ценность рациона (ккал)в зависимости от уровня активности		
		малоподвижный	Умеренно активный	активный
девочки	7-8лет	1200-1400	1400-1600	1400-1800
	9-13лет	1400-1600	1600-2000	1800-2200
	14-18лет	1800	2000	2400
мальчики	7-8лет	1200-1400	1400-1600	1600-2000
	9-13лет	1600-2000	1800-2200	2000-2600
	14-18лет	2000-2400	2400-2800	2800-3200

2.Сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ.

Рацион считается сбалансированным, когда белками обеспечивается 10-30%, жирами — 20-30%, а углеводами 45-55% калорийности питания у детей 7-18 лет.

Белки — питание, необходимое для роста, формирования иммунной системы, развития мускулатуры, увеличения силы мышц. Белки содержатся почти во всех продуктах, кроме сахара и жиров. Особенно богаты белками мясо, рыба, молоко, орехи, сыр. Также много белка содержится в хлебе, крупах, бобовых и яйцах.

20% потребляемых детьми и подростками **жиров** должны составлять мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК) и полиненасыщенные (ПНЖК), основным источником которых являются растительные масла. При этом важно обеспечение правильного соотношения омега-3 и омега-6 ПНЖК. Это соотношение должно составлять 7-8% / 1-2%. Омега-3 ПНЖК в большом количестве содержат льняное и рапсовое масла, рыбий жир и жирная морская рыба (сельдь, горбуша, форель, лосось), которая должна постоянно присутствовать в рационе питания. Источниками омега-6 ПНЖК являются подсолнечное и кукурузное масла, а также орехи и бобовые. Важным компонентом питания являются мононенасыщенные жирные кислоты, которые в очень большом количестве присутствуют в оливковом масле и в меньшем количестве - в соевом. Необходимо помнить, что полезные для организма растительные жиры столь же калорийны, как и животные.

Транс - жиры. Транс жиры образуются в результате превращения жидких масел в твердый жир. В настоящее время рекомендуется максимально исключить промышленные транс-жиры из рациона питания. В большом количестве они содержатся в мягких маргаринах, маргаринах для выпечки, кулинарных жирах, спредах, которые широко используются в продуктах быстрого питания (фаст-фудах), кондитерских изделиях, при обжаривании продуктов.

Углеводы. Углеводы являются важными энергетическими компонентами пищи. Рацион детей и подростков должен включать два вида углеводов: полисахаридов (сложных углеводов) и сахаров (простых углеводов), а также достаточное количество неперевариваемых полисахаридов (пищевых волокон).

Нельзя допускать перегрузки организма ребенка избыточным количеством простых углеводов (сахара, конфет, тортов, сладких напитков, варенья, повидла, джема, меда и других очень сладких продуктов), так как они:

- вызывают резкий подъем сахара в крови и повышенную нагрузку на поджелудочную железу;
- неусвоенные простые углеводы быстро превращаются в жир;
- увеличивают риск развития сахарного диабета второго типа; способствуют развитию кариеса;

- часто вызывают аллергические реакции.

Содержание простых углеводов (сахаров) в рационе не должно быть выше 40-50 грамм, а кондитерских изделий 20-25 грамм/сутки.

Сложные углеводы, напротив, усваиваются организмом намного дольше простых и являются основным источником энергии:

- длительно обеспечивают организм энергией,
- дают продолжительное чувство сытости,
- не вызывают скачков сахара,
- очищают организм, выводят шлаки,
- нормализуют работу ЖКТ.

Сложные углеводы содержатся в цельнозерновом хлебе, гречке, овсянке, коричневом рисе, картофеле, капусте, огурцах, томатах, салатах, кабачках, яблоках, бананах, апельсинах.

Важным компонентом питания являются пищевые волокна. Их источниками служат хлеб, особенно, из цельного зерна, крупы (гречневая и овсяная), фрукты и овощи, сухофрукты, орехи, бобовые.

Следует употреблять достаточное количество продуктов, богатых пищевыми волокнами (клетчаткой), так как они:

- стимулируют двигательную функцию кишечника, желчеотделение,
- нормализуют деятельность полезной кишечной микрофлоры,
- формируют каловые массы,
- создают чувство насыщения,
- способствуют выведению из организма многих вредных веществ,
- избавляет организм от неусвоенных в кишечнике пищевых веществ.

3. Овощи и фрукты.

Овощи и фрукты являются источником ряда важных нутриентов, в том числе витаминов, антиоксидантов (флавоноиды, витамин С, бета-каротин), пищевых волокон, способствующих перевариванию и всасыванию других пищевых продуктов, нормализующих перистальтику кишечника, снижающих уровень холестерина, способствующих нормализации желчеотделения.

Школьник ежедневно должен употреблять не менее 400-500г овощей и фруктов, желательно с каждым приемом пищи.

4. Снижение потребления поваренной соли.

Физиологическая потребность в соли составляет не более 5 грамм. Поэтому следует ограничивать в рационе питания ребенка потребление соленых закусок (картофельные чипсы, соленые сухарики, соленый арахис, рыбные чипсы,

соления и др.), а также готовых продуктов и блюд промышленного производства с высоким содержанием соли (полуфабрикаты, колбасы, мясные и рыбные деликатесы). Необходимо научить ребенка не солить уже приготовленную пищу. Для приготовления блюд и кулинарных изделий должна использоваться йодированная поваренная соль.

5. Достаточное потребление чистой воды.

Школьнику желательно выпивать не менее 1,5-2,0 л чистой воды в день. Следует избегать сладких газированных и негазированных напитков - они усиливают жажду, способствуют ожирению, вымыванию кальция из костей, ускоряют процессы старения.

6. Блюда следует готовить в отварном и тушеном, запеченном виде, избегать обжаривания. Если в этом есть необходимость, для жарки использовать посуду с антипригарным покрытием, которая позволяет использовать небольшое количество масла или вовсе отказаться от него.

7. Питание детей должно быть максимально разнообразным и включать все основные группы пищевых продуктов: овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, рыбу, мясо, молоко и молочные продукты, яйца, крупы, макаронные изделия, бобовые, пищевые жиры, сладости и кондитерские изделия. Только разнообразное питание может обеспечить детей всеми необходимыми заменимыми и незаменимыми питательными веществами, так как их источниками служат различные продукты.

8. Режим питания школьника.

Для нормального роста и развития ребенка необходим правильный режим питания, предусматривающий строгое соблюдение времени приема пищи, рациональное распределение ее по массе, калорийности и объему, т.е. питание должно быть дробным, регулярным и равномерным. Прием пищи в одни и те же часы поддерживает хороший аппетит, способствует своевременному выделению желудочного сока.

Длительные перерывы между приемами пищи неблагоприятно сказываются на пищеварительной функции организма, могут вызывать утомление, снижение работоспособности, головную боль, формировать функциональные отклонения и заболевания.

Типовые режимы питания школьников при обучении в первую и вторую смены.

Первая смена

- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
- 15.00 - 15.30 Обед дома или в школе
- 19.00 - 19.30 Ужин дома

Вторая смена

- 8.00 - 8.30 Завтрак дома
- 12.30 - 13.00 Обед дома (перед уходом в школу)
- 16.00 - 16.30 Горячее питание в школе
- 19.30 - 20.00 Ужин дома

Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, так как в утренние часы ребенок наиболее активен. В первую половину дня предпочтительны продукты, богатые животным белком, а на ужин — молочно-растительные блюда. Распределение калорийности питания детей в течение суток должно быть следующим: завтрак — 25%, обед — 35-40%, полдник — 10-15%, ужин — 25%.

Завтрак школьника должен быть достаточно питательным.

На завтрак предпочтительна каша (гречневая, овсяная, пшенная и т.д.), в нее можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, варенье, орехи, сухофрукты, сливочное масло. Помимо каши, можно давать сыр, творог, яйцо. В качестве напитка лучше всего использовать какао или некрепкий чай. Если же ребенок совсем не переносит кашу, то можно предложить блюдо из рыбы или мяса с овощным гарниром, приготовить бутерброды с маслом и сыром. Хлеб желательно выбрать цельнозерновой. Можно на завтрак использовать обогащенные сухие завтраки с йогуртом, молоком, кефиром.

Обед должен составлять 35% суточной калорийности рациона. Обед, как правило, включает три-четыре блюда и обязательно горячее первое блюдо — суп. На закуску предпочтительны свежие овощи, зелень (капуста, морковь, огурцы, помидоры, зеленый лук, зеленый салат, сладкий перец, редис, петрушка, укроп), в том числе в виде салатов, винегретов. Зимой можно использовать квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры, репчатый лук, редьку, зеленую фасоль, зеленый горошек (консервированные). Сельдь, яблоки, клюква и изюм могут дополнять салаты, которые полезнее заправлять растительным маслом (подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым), сметаной или био йогуртом.

В качестве первых блюд можно включать щи, борщи и различные виды супов на мясном, рыбном, курином бульонах, а также супы вегетарианские, молочные, фруктовые. В соответствии с современными принципами здорового питания супы на мясных бульонах целесообразно включать в рацион не чаще 2-3 раз в неделю, а в другие дни предпочтительны вегетарианские и молочные супы, летом — фруктовые супы, холодные свекольники и окрошки. Вторые блюда могут быть из мяса, птицы или рыбы в виде котлет, биточков, суфле, фрикаделек, тефтелей, гуляша, в отварном, тушеном, запеченном виде.

Гарнир можно приготовить из картофеля, овощей, а также из круп и макаронных изделий. Рекомендуются сложные гарниры из круп и различных овощей.

На третье — свежие фрукты, соки, ягоды. Можно использовать компоты из сухофруктов, отвар шиповника, кисели, желе, печеные фрукты. В летний период лучше использовать свежие фрукты, ягоды и соки.

Полдник обычно включает молоко или кисломолочный продукт и булочку. Для полдника также подойдут свежие фрукты, ягоды, нежирное печенье, вафли, сухарики, сушки, баранки, пряники, оладьи, блины, сухие завтраки с молоком или витаминно-минеральный коктейль.

Молоко — полезный продукт, необходимый для школьника источник кальция. Кисломолочные продукты обладают антимикробным действием и подавляют рост болезнетворных бактерий в кишечнике. К ним относятся простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана. Кисломолочные напитки содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как в результате кисломолочного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму. Особенно полезны натуральные йогурты, содержащие живые бактерии. Молочные продукты должны присутствовать в рационе ежедневно.

Сладкие блюда или сахаристые кондитерские изделия включаются в рацион учащихся в качестве десерта (“на сладкое”) только в один из приемов пищи за день, как правило, в полдник, не чаще 3-4 раз в неделю дома.

На ужин школьникам предпочтительно есть овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники. Мясо, птицу и рыбу лучше использовать в первую половину дня, так как пища, богатая белком, медленнее переваривается и возбуждающе действует на нервную систему. Ужинать нужно не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна. На ночь можно выпить стакан кефира или молока.

Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю, чередуя его с рыбой. При этом лучше готовить блюда из филе говядины, телятины, нежирной свинины, белого мяса птиц (филе грудки) в отварном и запеченном виде. Школьникам, особенно младшего возраста, стоит ограничивать жареное, копченое, колбасные

изделия (последние богаты солью, «скрытыми» жирами и содержат нитрит натрия). Перед готовкой с мяса лучше обрезать видимый жир и снимать кожу с птицы. Важным преимуществом мяса является большое количество в нем легкоусвояемого железа (в отличие от железа овощей и фруктов), которое особенно необходимо девочкам-старшеклассницам, иначе возрастает риск развития железодефицитной анемии.

Еще одним обязательным белковым продуктом в рационе школьника является рыба. Белки рыб расщепляются быстрее и легче, чем белки говядины. Рыба богата высокоценными 3-омега жирными кислотами, витаминами Д, А, группы В, минеральными веществами К, S, Р, J, Zn, Fe, Cu и др. В рыбе много метионина, который улучшает правильное усвоение (а не накопление) жиров.

Школьникам следует ограничивать в питании соленую, консервированную, вяленую, копченую рыбу, т.к. она богата солями мочевой кислоты и натрием, что может способствовать заболеванию суставов и развитию гипертонической болезни у ребенка. Отдавать предпочтение следует морской рыбе и морепродуктам (если нет у ребенка аллергии), так как они источник йода, который необходим для улучшения интеллектуального развития школьника и профилактики заболеваний щитовидной железы.

Детям рекомендуются свежеприготовленные овощные и фруктовые соки. Употребление газированных напитков стоит ограничивать, так как они не утоляют жажду, раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта, содержат много сахара и часто вызывают аллергические реакции (так как содержат консерванты, концентраты, красители, ароматизаторы). Значительно полезнее несладкие ягодные соки (клюквенный, брусничный, смородиновый, рябиновый, облепиховый, из шиповника), которые стимулируют аппетит, хорошо утоляют жажду, богаты витамином С.

9.Безопасность питания

Старайтесь ограничивать в меню ребенка такие продукты, как:

- продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие)
- сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса
- маргарин
- не сезонные фрукты и овощи
- сладкую газировку
- напитки с кофеином
- майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства
- острые блюда
- Фастфуд

- сырокопченые колбасы
- грибы
- блюда, которые готовятся во фритюре
- соки в пакетах
- жвачки и леденцы

Детям и подросткам противопоказана любая диета, подразумевающая голодание, а также монодиеты.

У подростков, изнуряющих себя диетами, особенно у девочек, страдающих пищевыми расстройствами, есть опасность развития остеопороза. Девочки при этом еще подвержены риску разрушения костной ткани, т. к. в этом возрасте происходит активный рост и формирование скелета, а длительное голодание может негативно повлиять на этот процесс. Если питание девушки разнообразно и сбалансировано, насыщено кальцием, белками и витамином D, то это уменьшит риск возникновения остеопороза в будущем.

При дефиците массы тела возникает задержка полового развития (несбалансированное питание, низкая калорийность пищи, диета, голодание). Задержка пубертата может возникнуть при усиленных занятиях спортом, если при этом подросток мало ест.

Неправильное питание увеличивает риск возникновения заболеваний сердца и сосудов, артериальной гипертензии, ожирения, сахарного диабета, рака.

Важно приучить ребенка употреблять правильные продукты, так как привычки питания, полученные человеком в детстве, сохраняются до старости.