

## Организация правильного питания детей раннего возраста.

*старшая медсестра Андреева Л.А.*

Известно, что важнейшим фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития детей любого возраста, является полноценное в количественном и качественном отношении питание.

Основные требования к рациональному питанию были сформулированы А.А.Покровским. С позиции современной науки о питании необходимо соблюдение следующих условий:

- поступление достаточного количества питательных веществ, обеспечивающих потребности ребенка в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины);
- разнообразие, сбалансированность и необходимое соотношение компонентов питания;
- максимальное соответствие количества и качества пищи физиологическим возможностям ребенка по кусанию, жеванию, глотанию, пищеварению, всасыванию, что обеспечивает физиологическую адекватность питания;
- пищевое обеспечение должно опережающе сопровождать все процессы роста и развития организма;
- на ранних этапах развития ребенка грудное вскармливание является незаменимым.

Жизнедеятельность организма постоянно сочетается с большим расходом энергии, затрата которой восстанавливается за счет веществ поступающих с пищей. Чем моложе организм, тем интенсивнее протекают в нем обменные процессы, дифференцировка отдельных клеток и тканей, что сопряжено с большей потребностью в энергии. Организм человека даже в состоянии покоя расходует некоторое ее количество. Затрата энергии зависит от возраста ребенка, вида его деятельности, климатических условий, сезона года. Энергетические потребности ребенка восполняются в основном за счет энергии, образующейся в его организме при окислении углеводов и жиров.

Дети раннего возраста испытывают наиболее высокую потребность в *белке* (53 г в день). При этом важно выдержать правильное соотношение белков растительного и животного происхождения. На долю белков животного происхождения должно приходиться не менее 70% (в среднем 38 г в день). Белки содержатся в основном в продуктах животного происхождения (мясо, рыба, молоко, сыр, творог). Применение вегетарианских диет в питании детей всех возрастных групп, и особенно детей раннего возраста нецелесообразно.

Неполноценное белковое питание приводит к нарушению развития костно-мышечной системе, задержке физического развития. Чувствительна к недостатку белка и нервная система ребенка: замедляются темпы нервно-психического развития, меняется поведение. На фоне белковой недостаточности снижает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, неблагоприятным фактором внешней среды. Кроме того, белки входят в состав ферментов человеческого организма. Потребность в белке возрастает после перенесенного заболевания.

Потребность ребенка в *жирах* приближается к потребности в белках (53 г в день). Жиры входят в состав клеток и организмов, являются пластическим материалом, содержатся в ферментах и гормонах. С ними связано поступление и усвоение жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К, Q).

Особую биологическую ценность представляют растительные жиры, количество которых желательно выдерживать на уровне 20-25% от общего содержания жира. Среди жиров животного происхождения предпочтение следует отдавать сливочному маслу и жирам, содержащим в молочных продуктах, поскольку они легко усваиваются.

Содержание углеводов в суточном наборе продуктов должно примерно в четыре раза превышать количество белка и жира (около 212 г в день). При недостаточном поступлении жира нарушается нормальное развитие организма ребенка: появляется сухость кожи, экзематозные изменения, снижается сопротивляемость организма к инфекциям. Превышение норм поступления жира в рационе способствует угнетению деятельности пищеварительных желез, приводит к расстройствам пищеварения, снижает усвояемость белков, способствует формированию избыточного веса.

*Углеводы* являются ценным источником энергии, входят в состав клеток и участвуют в их построении, регулируют содержание сахара в крови и запасы гликогена в печени и мышцах.

Важнейшим источником углеводов в питании являются фрукты, овощи, крупы, хлеб. При недостаточном поступлении углеводов с пищей нарушается усвояемость пищевых веществ, ухудшаются процессы пищеварения. Избыточное их количество является фактором риска развития аллергических реакций, приводит к усиленному образованию жира, который откладывается в подкожной клетчатке.

Важно следить за соотношением в рационе белков, жиров и углеводов – 1:1:4.

*Минеральные вещества* (макроэлементы и микроэлементы) не обладают энергетической ценностью, но крайне необходимы организму как пластический материал (кальций, фосфор и др.), как регуляторы внутренних

обменных процессов в организме, как составляющая часть ферментных систем.

*Витамины* и витаминоподобные вещества являются обязательной составляющей рациона ребенка. Витамины не обладают пищевой ценностью, однако, поступая в незначительных количествах, действуют как регуляторы обменных процессов и физиологических функций. В настоящее время известно более 20 различных видов витаминов. Некоторые из них частично синтезируются в организме, но не в достаточном количестве, поэтому они должны поступать с пищей. Источником же витаминов С, А являются только продукты питания.

Необходимым компонентом питания является *вода*, содержания которой в организме ребенка относительно велико (примерно 75 % от массы тела). Водный обмен у детей раннего возраста крайне неустойчив. Существенное влияние на него оказывают температура и влажность окружающего воздуха, характер пищи, одежда, поведение ребенка, нарушения в состоянии здоровья. Средняя суточная потребность в жидкости для детей второго года жизни колеблется от 1150 – 1300 мл (в возрасте 1 года) до 1350 – 1550 мл (в 2 года).

Для удовлетворения потребности малыша в основных пищевых веществах, минеральных солях, витаминах важно предусмотреть необходимое количество разнообразных продуктов и использовать их в оптимальных соотношениях (таблица 2).

Как видно из приведенной таблицы, в питании детей большая роль принадлежит молоку и молочным продуктам. Если малыш не переносит цельное молоко, его можно заменить кисломолочными продуктами (йогурты, кефир и др.).

Ценнейшим продуктом питания является творог. Содержащий в нем белок легче переваривается, чем белок цельного молока. В рацион несколько раз в неделю необходимо включить неострые сорта сыра. Его можно давать либо в тертом виде, либо нарезанным тонкими кусочками в зависимости от навыков и возможностей ребенка. Кроме того, белковая часть рациона обеспечивается за счет мясных продуктов: говядины, нежирной свинины, мяса кролика, кур, печени, сердца, языка, нежирных сортов рыбы.

На втором году жизни ребенок начинает получать цельное яйцо (половину яйца в день). Однако следует помнить, что этот продукт может вызвать аллергическую реакцию.

Рацион детей раннего возраста должен включать разнообразный ассортимент круп: гречневую, овсяную, рисовую и др. Полезны и вкусны каши из смеси нескольких злаков.

Потребность в углеводах удовлетворяется в значительной степени за счет фруктов и овощей. При этом картофель не должен превышать половину от объема съедаемых ребенком овощей.

Следует стремиться к максимальному разнообразию блюд в течение дня и недели. При этом одни продукты (молоко, мясо, хлеб, масло, крупы, овощи, фрукты, сахар) включают в рацион ежедневно, другие (сыр, творог, сметана, рыба, яйцо) – через день.

В питании детей раннего возраста важно соблюдать объем пищи, соответствующий анатомо – физиологическим особенностям детского организма. (данную информацию вы получите в памятках). Важно помнить, что систематическое превышение физиологически основанных объемов в питании может сформировать у ребенка стойкую привычку к перееданию. Уменьшение же рекомендуемых объемов приводит к недоеданию. Так же следует правильно распределять суточный набор продуктов. Богатые белком мясо, рыбу, яйцо, птицу целесообразно давать детям в первой половине дня, молочно – растительные блюда вечером.

Важным моментом в питании малышей является точное соблюдение режима питания, а также длительности отдельных приемов пищи. Так завтрак и ужин должны длиться не менее 15 – 20 минут, обед – 25 минут. Ужинать ребенок должен за 1,5 – 2 часа до сна. Так как вы готовитесь к поступлению в детский сад, то рекомендуем приближать время приема пищи к режиму питания в детском саду, т.е. завтрак - 8.00 – 8.30, обед – 12.00 – 12.30, полдник – 16.00 – 16.30.

Основным показателем правильности и адекватности питания малыша является состояние его здоровья, хорошая динамика физического и нервно – психического развития. Косвенным показателем правильного питания ребенка может служить частота его заболеваний, особенно острыми респираторными инфекциями, поскольку при неправильном питании происходит снижение сопротивляемости организма.