

Рацион дошкольника: рекомендации родителям

С тех пор, как ребенок перестал питаться материнским молоком, кашами и протертой едой, он сидит вместе со всеми за общим столом, вооруженный ложкой и вилкой, сам ест и сам пьет. Но каковы особенности его рациона?

Принципы детского питания

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры.

Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной



системы.

Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи.

Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими *принципами*:

- адекватная энергетическая ценность,
- сбалансированность пищевых факторов,
- соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

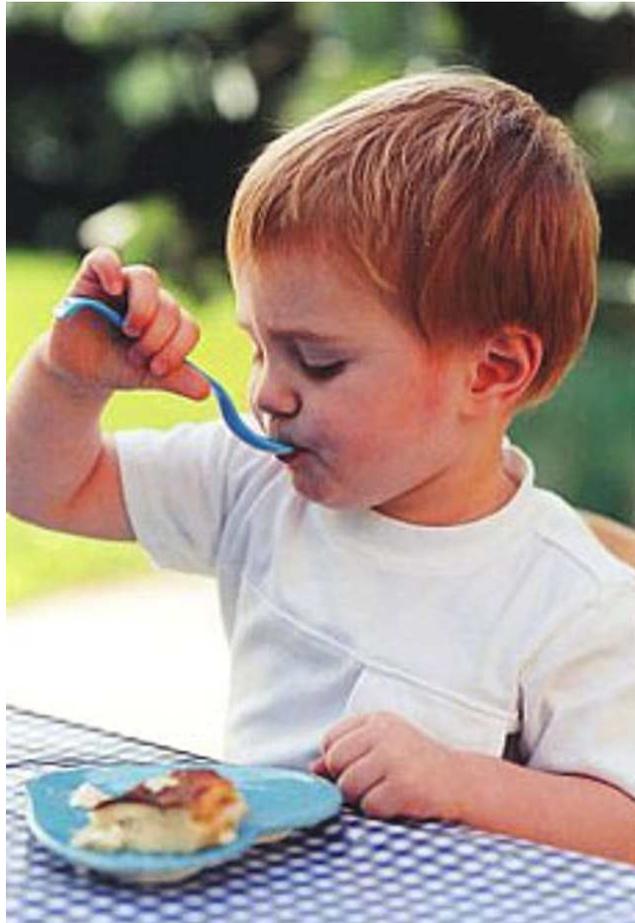
Можно и нельзя

Источником белка – строительного материала для быстро растущего организма – являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, кури, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.

Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам – они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой

ценности не представляют.

Вопреки распространенному мнению, жареную пищу давать маленьким детям можно, хотя лучше отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам. Котлеты и фрикадельки можно зажаривать, но не сильно – жир, на котором их жарят, способен вызывать изжогу. Куда лучше приготовить их на пару или в соусе.



Что и сколько

Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты – кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт. Их можно готовить на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.

Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе – редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало – 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты – главный источник витаминов для ребенка.

Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.

Соблюдаем режим

Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов.

Кроме того, очень важно ***соблюдать пищевой режим***. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться.

Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так: 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов – на обед, 15 процентов – на полдник и 20 процентов – на ужин.

Ребенок, посещающий детский сад, чаще всего три из четырех раз ест там. Дома он получает только ужин. Родителям имеет смысл брать в саду копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенок уже ел.

Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.

Желания и безопасность

Маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них. Малыш может подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить, предварительно нарубив или размолот в фарш.

Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы малыш не подавился.

А что делать, если ребенок не желает есть какие-то продукты? Для начала попробуйте выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить еду малышу, попробуйте ее сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной.

Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. Не заставляйте ребенка есть уговорами и тем

более угрозами – этим можно добиться только полного отвращения.



Завершающий штрих

Нельзя обойти вниманием и **напитки**. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды.

Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.

В заключение можно сказать, что готовить ребенку отдельно – зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша – хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.

Если ребенок не хочет есть...

Очень часто родители сталкиваются с проблемой **отсутствия у ребенка аппетита**. Мы не касаемся тех случаев, когда аппетит резко понижается на фоне острого заболевания и это явление имеет временный характер. Мы говорим о практически постоянном отказе ребенка от пищи, причем от любой!

Родители в таких случаях **начинают проявлять чудеса изобретательности**: мяукают, лают, изображая соответствующих животных, рассказывают потешки, прибаутки, поют развлекательные песенки и даже приплясывают в полном смысле слова, лишь бы их чадо раскрыло рот и проглотило ложечку каши, супчика либо пюре. Порой такое «веселое» кормление в итоге заканчивается приступом рвоты. Все усилия зря... Ребенок остается голодным. Хорошее настроение родителей

сменяется раздражением, нередко следуют наказания, хотя ребенок в этой



ситуации не виноват.

Всем родителям хочется, чтобы их ребенок выглядел как на обложке глянцевого журнала - розовощеким, довольным и упитанным. К сожалению, мы все реже видим таких малышей. У большинства уже к трем годам появляются «синева» под глазами (признак хронической интоксикации), сухость и бледность кожи, устойчивые аллергические реакции. Многие дети еще в раннем возрасте попадают в разряд часто болеющих детей (ЧБД). И что особенно обращает на себя внимание в последнее время - мало детей с нормальной массой тела: или похудение, или ожирение.

Нежелание принимать пищу *характерно* не только для детей раннего возраста. Нередко с подобными жалобами к педиатру обращаются родители школьников, в том числе подростков. Конечно, всем хочется сразу получить грамотные рекомендации по данной проблеме, которые в кратчайшие сроки помогут с этой проблемой справиться. Несомненно, все заинтересованы, чтобы дети росли здоровыми. Однако многих родителей не устраивают, когда врач назначает довольно объемное обследование с целью поиска причин анорексии (отсутствия аппетита).

Регулярно путешествуя по сайтам в Интернете и беседуя соседками, иные родители считают, что достаточно дать ребенку какой – то «чудесный» поливитаминный препарат или «общеукрепляющее» средство – и он сразу перестанет болеть, у него появится аппетит. При этом хорошим доктором считают того, кто именно «такие» средства назначает. Правда, впоследствии оказывается, что эффект был недолгим...

Что делать?



Конечно, **обследовать ребенка!** Ведь

причиной отсутствия аппетита может быть любое заболевание, нарушение обмена веществ, дисбактериоз, нервозы и т.д. Обследование может занять длительный период времени, так как диагностика в данном случае должна быть подсистемой. Так, в первую очередь необходим поиск проблем со стороны желудочно-кишечного тракта. При этом наиболее часто выявляемой причиной считается банальный паразитоз. Откуда? Сейчас даже у грудных детей возможно выявить и лямблиозы, и глистные инвазии, частым симптомом которых является отказ ребенка от еды, ухудшение аппетита. И все это несмотря на, казалось бы, хороший уход и соблюдение правил гигиены. Дело в том, что взрослые, которые любвеобильно целуют ребенка, облизывают соску перед тем, как дать ее ребенку, и т.д., сами редко проходят обследование. Это раньше слово «диспансеризация» что-то значило и люди к этому относились серьезно.

Диспансеризация, как явление, ушла в небытие, остались лишь ее формальные признаки. Самим инициировать свое обследование без особой нужды взрослым членам семьи в голову не приходит: нет на это времени, не видят в этом необходимости и т.д., да и мало удовольствия доставляют походы в наши поликлиники...

Поэтому нечего удивляться, что число паразитов сейчас растет, в том числе и среди маленьких детей.

Вторая проблема – **дисбактериозы кишечника**. Даже маститые ученые в настоящее время еще не пришли к единому мнению, есть «это» или нет. Большинству педиатров все равно, как «это» назвать, не в названии суть. Главное, что дисбаланс микрофлоры кишечника (иными словами – дисбактериоз) приводит к многим негативным сдвигам в состоянии здоровья ребенка, в том числе к снижению аппетита. А потому бактериологическое исследование здесь просто необходимо.

Причиной анорексии может быть заболевание почек. Обычно при этом отмечают признаки хронической интоксикации организма, о чем говорилось ранее, могут быть нарушения мочеиспускания, энурез и т.д. При малейшем

подозрении на заболевание почек необходимо проведение полноценного нефро-урологического обследования под контролем детского нефролога.

В результате патологии беременности, родовых травм и т.д. мы нередко отмечаем у детей разбалансированность в работе центральной нервной системы и задержку созревания отдельных ее структур. Это выражается в беспокойстве ребенка, нарушении сна, повышенной возбудимости, в позднем становлении навыков и т.д. Одним из частых симптомов неврологической патологии также является анорексия.

Дети постарше, не получившие своевременного полноценного лечения у невролога, как правило, ***страдают нарушениями речи, памяти, внимания, имеют трудности в обучении, могут быть гиперактивными, импульсивными, капризными, неуживчивыми.*** У них также часто снижен аппетит. А потому таким детям показано неврологическое обследование, включая инструментальные методы.

Но пока ребенок обследуется, его надо чем-то и как-то кормить...

Что касается детей раннего возраста, можно дать совет родителям использовать для приема пищи ***красивую и интересную для малыша посуду.*** Сейчас такие везде есть в продаже. Несомненно, ребенок будет охотнее работать ложкой, если на дне тарелки под пластом каши будет мелькать силуэт сказочного героя, яркий цветочек или ягодка. Ложка тоже может быть интересной, так чтобы малышу хотелось ее облизать. Кружка с соком или компотом также должна привлекать взор. И не стремитесь кормить ребенка с «ложечки» до школы, наоборот, дайте ему проявить самостоятельность в этом вопросе, пусть малыш знакомится со столовыми приборами как можно раньше – как только начнет уверенно захватывать предметы руками. Другое дело, что эти предметы должны также отвечать всем правилам безопасности. Пусть ребенок измажется кашей, пусть вначале трапеза будет напоминать поговорку «по усам текло, а в рот не попало», пусть он исследует пищу не только ложкой, но и руками – не отбивай те у него интереса к этому процессу, постепенно прививая малышу хорошие манеры. Старайтесь сами принимать пищу в присутствии ребенка, чтобы ему хотелось подражать вам. Если вы пользуетесь салфеткой, ребенок тоже будет повторять ваши действия. Самое важное – это чувство коллектива, чувство семьи, а потому наиболее ценны в плане воспитания семейные ужины, в которых на равных участвуют и ваши дети.



В настоящее время далеко не во всех семьях, к сожалению, соблюдаются **правила культуры еды**, нередко пищу принимают наспех, что называется, «на бегу», при этом плохо пережевывая. Это связано с ускорением ритма жизни современных людей. Нет эстетического удовольствия от приема пищи, если стол никак не сервирован, посуда имеет привлекательный вид, а на кухне беспорядок... Поверьте, эта обстановка не лучшим образом влияет и на аппетит ваших детей.

Большое значение имеет и **психологическая обстановка в семье**. Если вокруг все шумят, кричат друг на друга. Если в семье часты скандалы, у ребенка может развиваться невроз и, как следствие, отсутствие аппетита и дефицит массы тела. Необходимо избегать внутрисемейных стрессовых ситуаций, стремиться реализовать психологическую обстановку вокруг ребенка.

Не следует заставлять ребенка есть насильно. Иногда родители за «пустую» тарелку обещают купить какую-то желанную игрушку. При этом ребенок, стараясь им угодить, давится, но ест нелюбимое блюдо. Нередко он потом себя неважно чувствует, появляется тошнота или рвота.

Чем накормить?

Многие специалисты по питанию нередко рекомендуют прислушиваться к мнению самого ребенка, то есть к его **желаниям**. У большинства детей аппетит вовсе неплохой, а избирательный, они отдают предпочтение каким-то определенным продуктам питания, совершенно не воспринимая другие. Попробуйте не настаивать на своем, а просто уступить. Расширяя рацион малыша, вы постепенно поймете что он любит, а что ему не нравится. Из любимых продуктов и блюд старайтесь составлять меню. Все мы понимаем, что овсянка полезна, но ваш ребенок пока не хочет это понимать, и отказывается есть овсяную кашу. Пусть ест гречу, если она ему кажется более вкусной. Гибкий, а не авторитарный подход к процессу кормления обязательно принесет свои плоды. Это не значит, что надо идти на поводу у детей и без конца предлагать им конфеты и другие сладости, которые дети любят традиционно. Заметим, что речь идет о еде, то есть о пище, которую необходимо регулярно принимать, и которая нужна для роста и развития ребенка.



Мне приходилось сталкиваться с родителями, которые отчаялись хоть чем-то накормить детей. Не помогали даже меню из любимых блюд. Как правило, это часто болеющие дети дошкольного и младшего возраста. Пока проводилось обследование и лечение, мы нашли выход: подбирали питание, о котором родители поначалу даже не думали, - каши для детей грудного возраста, представленные на рынке сейчас в широком ассортименте. На удивление, дети давно не грудного возраста оценили вкусовые качества этих кашек, на радость родителям. Неплохо дети воспринимали куриный бульон, вареный картофель, украшенный свежей зеленью, квашеную капусту, паштеты, котлеты и пельмени домашнего приготовления. Так как у часто болеющих детей нередко обнаруживается дисбактериоз кишечника, в рацион добавляли такие вкусные вещи, как кисломолочные напитки типа «Иммунеле» и «Растишки», детские творожки и кефир. Вкусными у детей с отсутствием аппетита считались такие кукурузные хлопья, мюсли, как правило, с орешками. Прекрасным питанием для ослабленных детей являются бананы, свежие ягоды. Рацион, сформированный на основе продуктов питания для детей более раннего возраста, позволял накормить детей в период обследования и лечения, в какой-то мере способствуя и нормализации психологического климата в семье. А затем постепенно рацион расширялся, приближаясь к возрастной норме.

Быстрого эффекта при такой проблеме, как отсутствие аппетита, достичь нелегко. Однако совместными усилиями врачей и родителей, проявляющих терпение и желание сотрудничать, справиться с проблемой вполне возможно.

Воспитываем у ребёнка правильное отношение к пище

Один из самых важных шагов в воспитании здорового ребёнка – это организация

правильного питания дома.

Для начала, правильно подбирайте продукты питания и помогите ребёнку выработать положительное отношение к здоровой пище.

Дети должны этому учиться в первую очередь на вашем примере.

Вот 10 советов, как приучить детей есть здоровую пищу:

1. Не ограничивайте детей в еде. Это увеличивает опасность того, что у детей разовьётся булимия или анорексия в старшем возрасте. Это также может негативно отразиться на общем росте и развитии ребёнка.

2. Всегда имейте под рукой здоровую пищу. Дети едят то, что попадаете им под руку. Всегда имейте на столе вазу с фруктами, не прячьте её в холодильник. Старайтесь всегда сами перекусывать яблоком. «Ваши действия говорят громче любых слов», - говорит Сотерн. Помните, дети могут выбирать только из того, что есть дома.

3. Не разделяйте еду на «хорошую» и «плохую». Вместо этого, найдите связь между едой и тем, что важно для вашего ребёнка, например, спортом или внешним видом. Пусть дети знают, что белок в индюшатине или кальций в молочных продуктах улучшают их спортивные результаты, а антиоксиданты в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.

4. Поощряйте здоровый выбор. Хвалите детей за то, что они выбирают здоровую пищу.

5. Не ворчите по поводу нездоровой пищи. Не обращайтесь внимания, если ваш ребёнок всегда хочет жирную, жареную пищу, направьте его выбор в правильное русло. Попробуйте запечь картофельные палочки в духовке (сбрызнув их небольшим количеством масла) вместо того, чтобы покупать ему чипсы. Или, если ваш ребёнок хочет конфеты, приготовьте свежую клубнику, обмакнув её слегка в шоколадный соус. Нет времени? Тогда всегда держите дома сладкие сухофрукты, мед, орехи.

6. Никогда не используйте еду в качестве вознаграждения. Это может создать проблемы лишнего веса в более поздние годы. Вместо этого, поощряйте детей чем-то конкретным и забавным – например, прогулкой в парке или игрой на свежем воздухе.



7. Собирайте всю семью вечером за обедом. Сделайте это вашей семейной традицией. Исследования показывают, что дети, которые обедают за столом вместе с родителями, лучше питаются и меньше подвержены проблемам в подростковом возрасте. Начните раз в неделю и дойдите до 3-4х раз , превратив такие обеды или ужины в привычку.

8. Раскладывайте еду на тарелки на кухне. Там вы можете положить здоровые порции на каждую тарелку. Дети научатся понимать, что такое нормальная порция.

9. Вовлекайте детей в процесс принятия решений. Попросите детей попробовать всю еду на тарелке и оценить её. Если здоровая еда, особенно некоторые овощи, получает более высокую оценку, подавайте её чаще. То, что дети не любят, готовьте реже. Это позволяет детям принимать участие в вопросах приготовления пищи.

10. Советуйтесь с детским врачом. Если вы хотите помочь вашему ребёнку похудеть, набрать недостающий вес или внести значительные изменения в его диету, обязательно посоветуйтесь сначала с врачом. Никогда сами не ставьте ему диагноз слишком толстого или слишком худого.

Речь идёт о постепенных изменениях. Ничто не происходит за один день. От родителей требуется много усилий, настойчивости и терпения. К сожалению, всё, что происходит за пределами нашего дома, способствует тому, что ребёнок набирает лишний вес. Как только дети выходят из дома, тут же появляются люди, которые пытаются заставить их есть слишком много.

Но основы правильного питания, которым вы научите своих детей дома, защитят их на всю жизнь.