

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**САМАРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**



**ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ**

**САМАРА 2012**

**Питание детей должно носить дифференциальный характер в зависимости от возраста. Конкретным отражением этого фундаментального положения служат рекомендуемые нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков РФ, утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 18 декабря 2008 года.**



# ***МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ***

Молоко и молочные продукты являются основным составным компонентом рациона детей любого возраста.

Если ребенок 4-6 лет выпьет утром стакан молока, а вечером стакан кефира, то он получит около 12г белка, что составляет 15% суточной потребности детей этого возраста в белке; 400мг кальция (40-50% суточной потребности) и 0,6мг витамина В2 (30% суточной потребности). А сыр и творог являются природными концентратами кальция и витамина В2. Кальций особенно необходим детям, поскольку у них происходит интенсивный рост скелета, требующий значительного количества легкоусвояемого кальция.

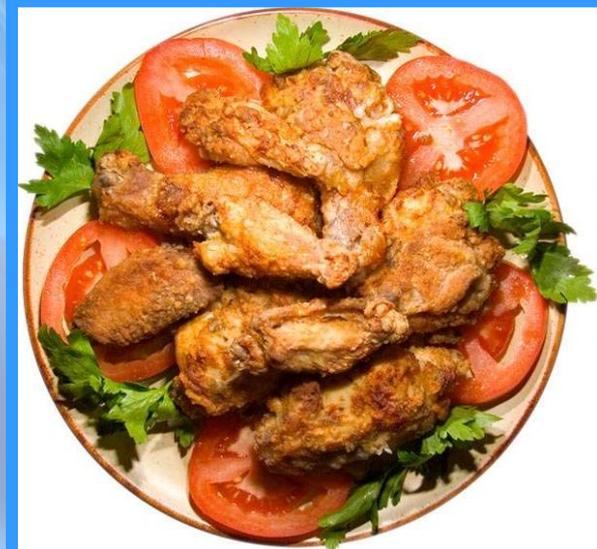
# ***МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ***

Кисломолочные напитки – кефир, йогурт, ряженка, простокваша - содержат не только белок, кальций, витамины В2, но и полезные микроорганизмы, которые нормализуют состав кишечной микрофлоры, стимулируют иммунный ответ организма, повышая его устойчивость к инфекциям.



# ***МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ***

**Мясо - один из главных продуктов питания ребенка, источник полноценных животных белков, а также витамина В12 и легкоусвояемого железа. При этом белки мяса, мясопродуктов и рыбы содержат наиболее благоприятный для детей набор «ростовых» аминокислот.**



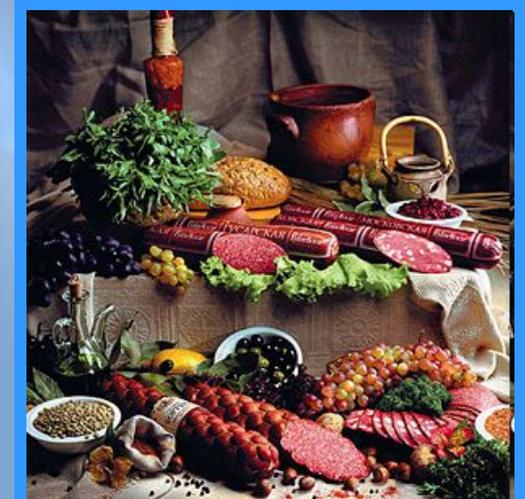
# ***МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ***

Поэтому мясо (говядину, телятину, мясо кур, цыплят, нежирную свинину) рекомендуется ежедневно включать в рацион детей старше 1 года. Излишне жирное мясо плохо переваривается и усваивается.



# ***МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ***

Колбаса, сардельки и сосиски содержат значительно больше жира и соли, чем натуральное мясо. При их изготовлении используются пищевые добавки, в том числе нитрит натрия (пищевой консервант, стабилизатор цвета мясного фарша), пищевые фосфаты и камеди (нужны для стабилизации консистенции), усилитель вкуса - глутамат натрия. Эти компоненты могут негативно повлиять на здоровье ребенка в зависимости от его возраста и их концентрации.



# ***РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ***

Рыба наряду с мясом является одним из лучших источников высококачественного белка. Более того, в рыбе меньше соединительной ткани, чем в мясе, поэтому рыба и ее белки легче перевариваются и усваиваются детьми. В этом основная причина того, что в вечернее время рекомендуются блюда из рыбы, а не из мяса.



# ***РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ***

Суточная потребность в рыбе составляет в среднем 50г.  
Рекомендуется включать блюда из рыбы в рацион ребенка 4-5 раз в неделю.  
Обратить внимание, что у некоторых детей рыба может вызывать аллергические реакции.



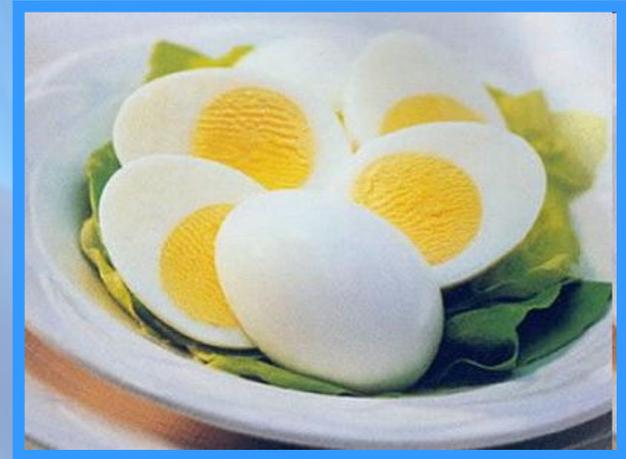
# ***ЯЙЦА***

**Нужный и полезный компонент рациона детей. Однако яйца, так же как и рыба, входят в группу носителей облигатных аллергенов. Поэтому они могут быть включены в пищевой рацион только в том случае, если дети хорошо переносят этот продукт. Состав белка и желтка яиц неодинаков.**



# **ЯЙЦА**

**Белок яйца почти полностью усваивается организмом. Желток яйца состоит на 30% из жира и содержит широкий набор витаминов и минеральных веществ. Сочетание в желтке яйца железа и лецитина особенно благоприятно для стимулирования кроветворных функций организма. Яйца целесообразно включать в рацион детей в зависимости от возраста: с 3 до 7 лет - 1 яйцо в 2 дня, а с 7 лет ежедневно по 1 яйцу.**



# ***КРУПЫ, МУКА, ХЛЕБ, САХАР, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ***

**КРУПЫ, МУКА, ХЛЕБ, САХАР, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ** поставляют около 40% необходимой энергии для детей дошкольного возраста и около 50% - для школьников.

**Белки хлеба, круп и макаронных изделий** характеризуются значительно меньшей биологической ценностью, чем белки мяса, рыбы, молочных продуктов и яиц. Поэтому хлеб и крупы должны сочетаться в рационе с мясом, рыбой, молоком, творогом и др. продуктами животного происхождения.



# ***КРУПЫ, МУКА, ХЛЕБ, САХАР, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ***

Предпочтение следует отдавать хлебу из муки грубого помола. Полезен также черный (ржаной) хлеб. Наибольшей питательной ценностью обладает гречневая крупа, богатая белками, солями калия, фосфора, магния, железа. Немного уступает ей овсяная.



## ***КРУПЫ, МУКА, ХЛЕБ, САХАР, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ***

Манная крупа относительно бедна минеральными веществами и витаминами, однако ее вкусовые и технологические качества позволяют широко использовать ее в детском питании. Полезно включать в состав каш морковь, фрукты, сухофрукты, орехи, яйца и тем самым не только изменить вкус каш, но и значительно повысить их пищевую ценность.



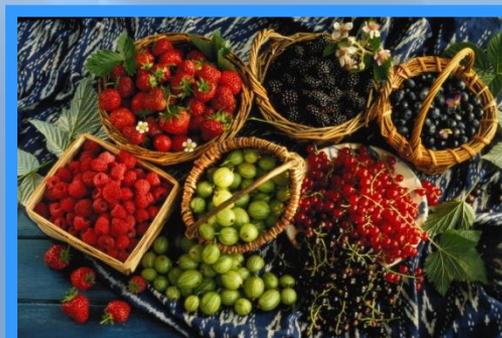
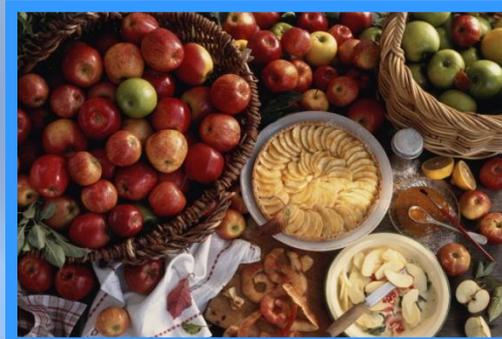
# ***КРУПЫ, МУКА, ХЛЕБ, САХАР, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ***

**Манная каша с морковью или изюмом неплохо регулирует двигательную функцию кишечника, а добавление к рисовой каше яблок устраняет «закрепляющие» свойства риса.**



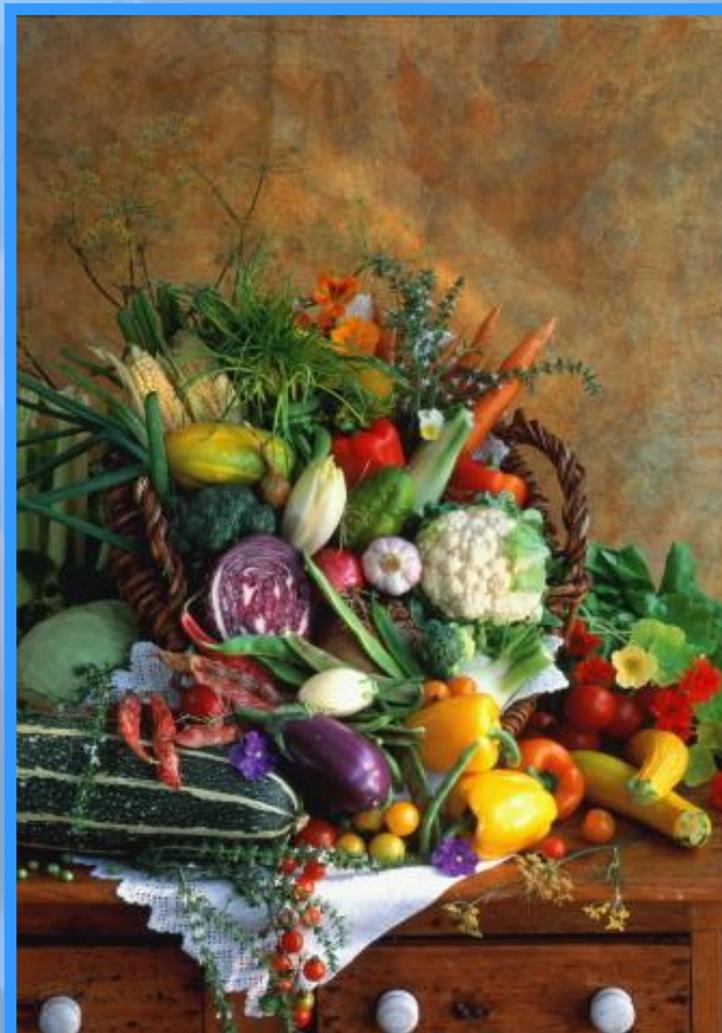
# ***ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ***

Овощи, фрукты, ягоды служат практически единственным источником витаминов С, Р (рутина), каротина, их достоинство – высокое содержание в них пищевых волокон, пектиновых веществ, органических кислот, регулирующих двигательную активность кишечника и способных связывать (сорбировать) на своей поверхности токсины и выводить их вместе с калом из кишечника



# ***ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ***

Овощи и фрукты - основные поставщики эфирных масел, являющихся хорошим возбудителем аппетита, фитонцидов, обладающих антимикробным действием. Овощи и фрукты наиболее полезны в свежем виде, в виде свежевыжатых соков, срок хранения которых не более 2-3 часов.



# ***ЖИРЫ***

**ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ - обязательные компоненты детских рационов. Они не только поставляют энергию, но и служат источником жирорастворимых витаминов А, Е, Д, формируют вкус и аромат блюд в процессе их приготовления. Дети нуждаются и в животных (сливочное), и в растительных (подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.) жирах.**



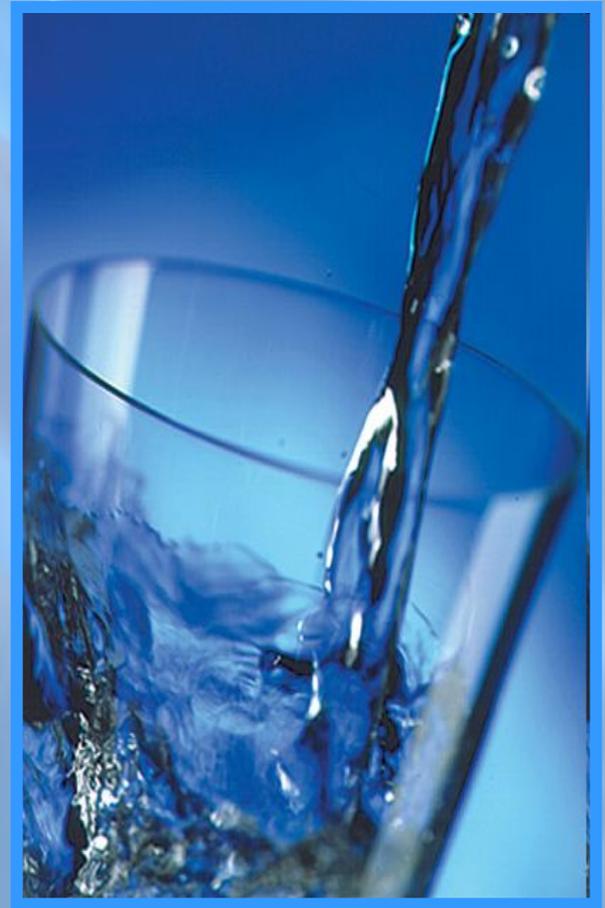
# ***ЖИРЫ***

**Растительное масло  
следует использовать как  
приправу к салатам,  
винегретам, а сливочное -  
для заправки готовых  
блюдов, для бутербродов.**



# ***ВОДА И ДРУГИЕ НАПИТКИ***

Важнейшей частью пищевого рациона детей является ВОДА. Потребность детей в воде более высокая, чем взрослого человека. Наиболее полезным источником воды для детей являются фрукты, ягоды, овощи, а также свежеприготовленные соки, богатые витаминами и минеральными веществами. Хорошо утоляют жажду и полезны для детей отвары из сухофруктов и шиповника, морсы.



# ***ВОДА И ДРУГИЕ НАПИТКИ***

Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ. Зато в ней в полном объеме присутствуют консерванты, ароматизаторы и красители. Для детей такая вода вдвойне вредна, так как красители могут вызвать аллергию, углекислый газ — отрыжку и вздутие кишечника, сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.



# ***ВОДА И ДРУГИЕ НАПИТКИ***

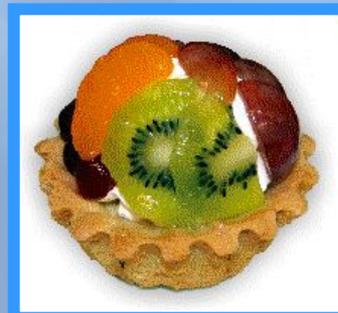


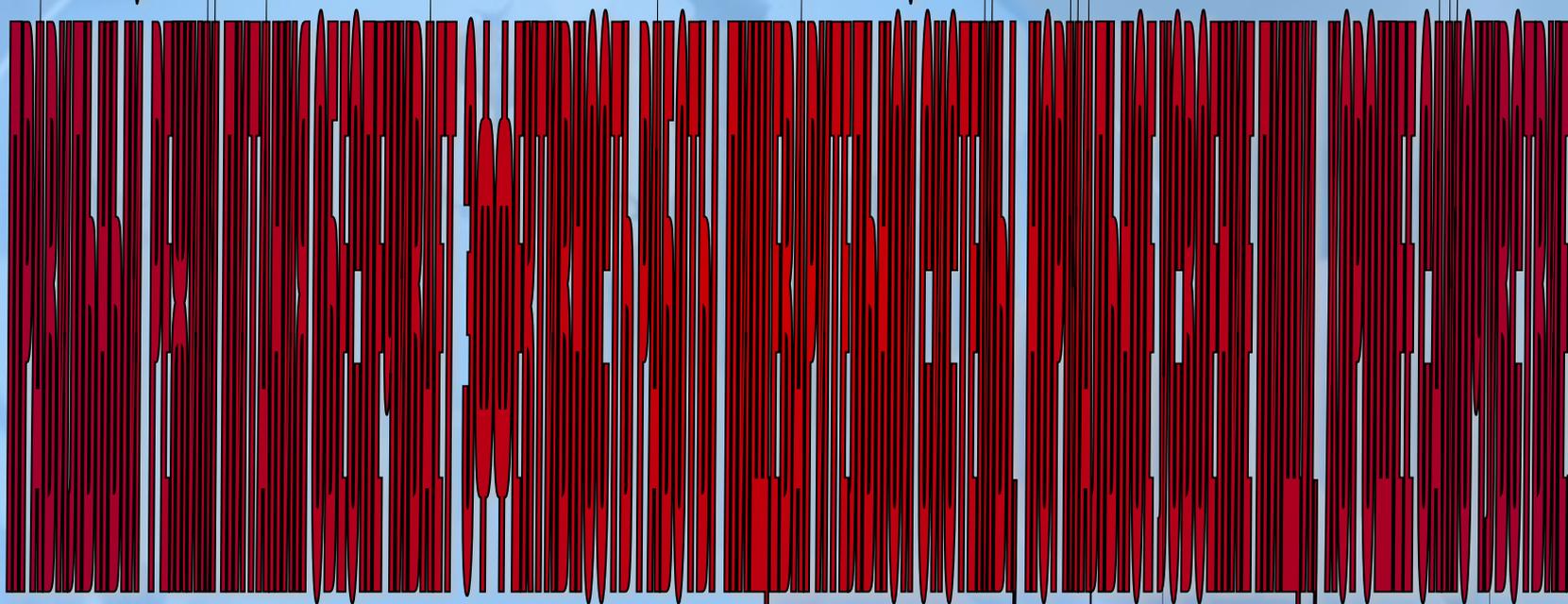
Детям до 7 лет не  
стоит пить больше  
1 стакана сладких  
напитков в день, а  
школьникам – не  
более 2 стаканов.



# ***КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ НУЖНЫ!..***

Питание - это еще и источник положительных эмоций, а кондитерские изделия доставляют очень много удовольствия детям всех возрастов. Надо помнить, что избыток сахара является одной из основных причин развития кариеса и избыточной массы тела, поэтому в рационе ребенка должно быть не более 40-50г сахара и 20-40г кондитерских изделий в сутки. Из сладостей лучше мед, джемы, варенье, зефир, пастила, мармелад.





**Для детей, начиная с дошкольного возраста, рекомендуется 4-5 разовое питание с промежутками между отдельными приемами пищи (3,5-4 часа).**

**В первую половину дня в рацион ребенка рекомендуется включать продукты, богатые белками и жирами, которые дольше задерживаются в желудке и требуют большего количества пищеварительных соков. На ужин следует давать легкоусвояемые продукты (овощи, фрукты, молочные, творожные, рыбные блюда), т.к. во время ночного сна процессы пищеварения замедляются, и выделение пищеварительных соков уменьшается.**



**Министерство здравоохранения  
и социального развития Самарской области**

**Самарский областной Центр  
медицинской профилактики**



**Главный врач СОЦМП**

**Автор: Заведующая консультативно  
оздоровительным отделом СОЦМП  
врач высшей категории**

**Дизайн: зав. Редакционно-издательским  
отделом СОЦМП**

**«Мы живем не для того,  
чтобы есть, а едим для того,  
чтобы жить.»**

***Сократ***

**Мальшин Ю.А.**

**Шпаковская Н.П.**

**Домбровский А.И.**

**Адрес: г. Самара ул. Фрунзе 87 телефон 333-44-52**