

**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.

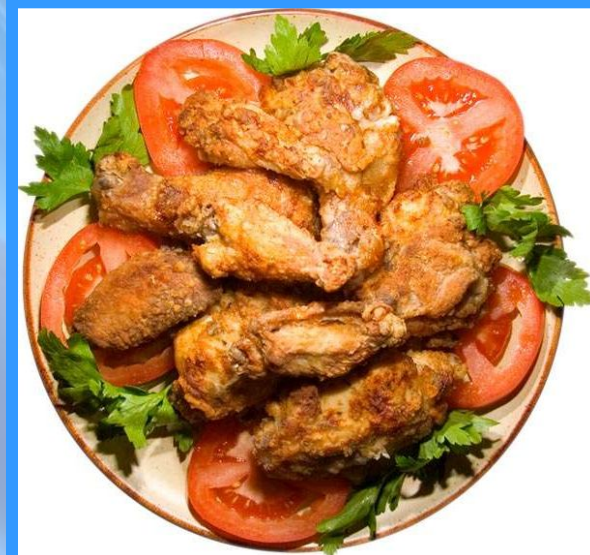
МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

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.



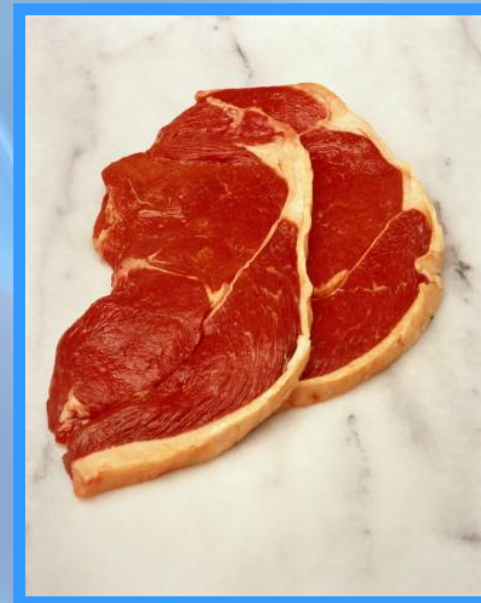
МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

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.



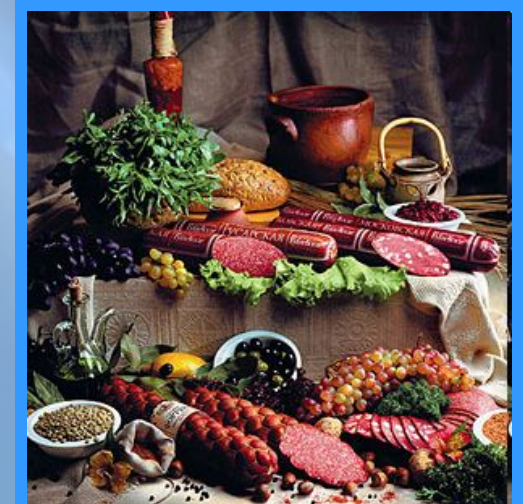
МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

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.



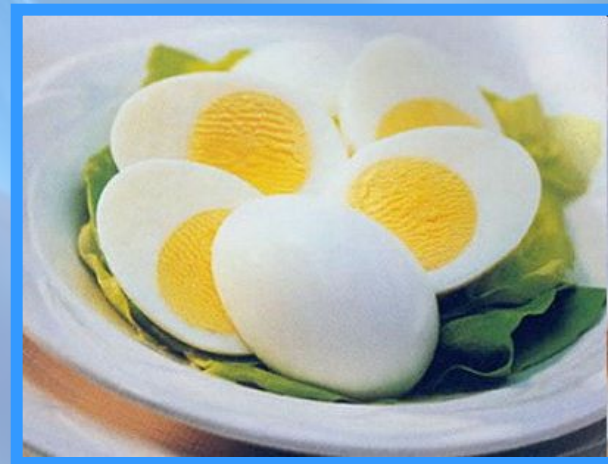
ЯЙЦА

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.



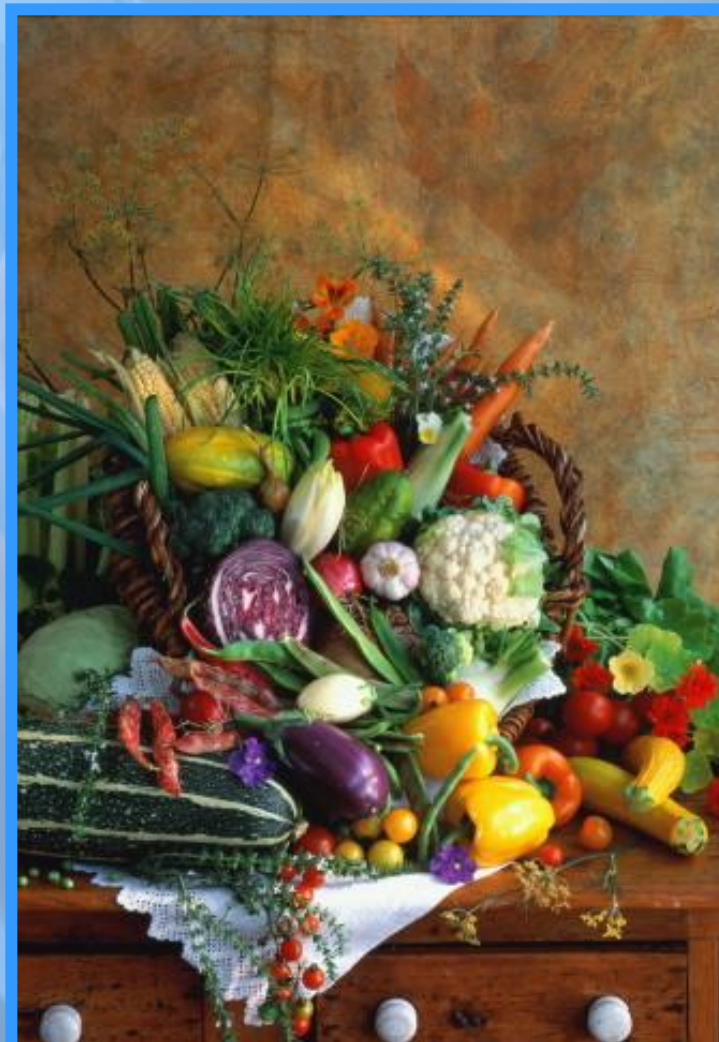
ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

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.

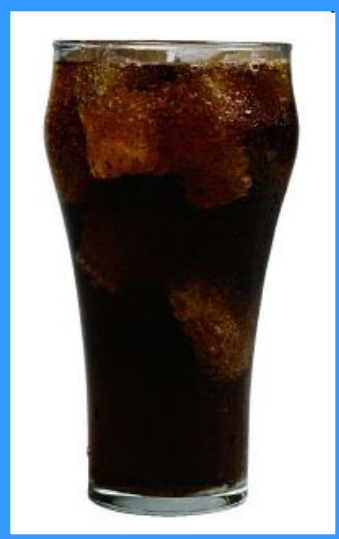


ВОДА И ДРУГИЕ НАПИТКИ

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



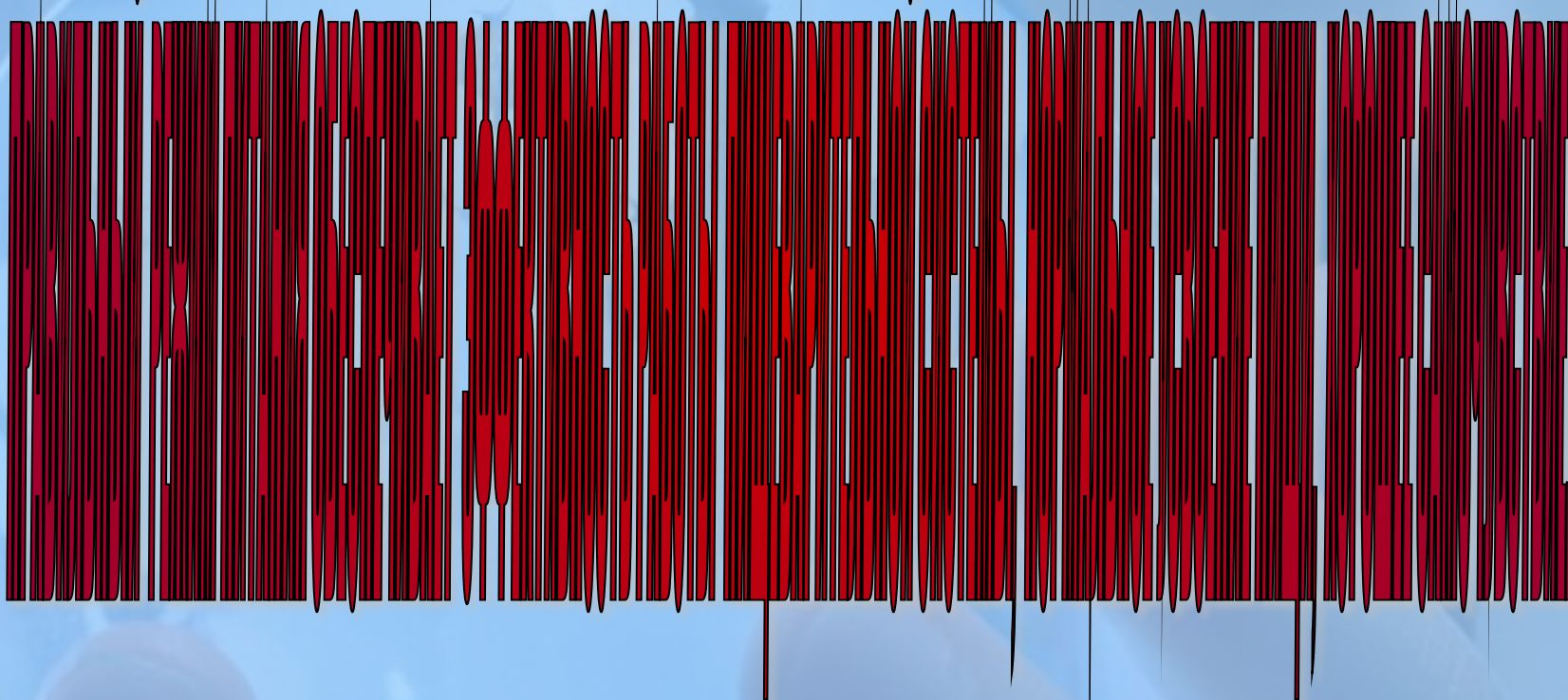
Детям до 7 лет не стоит пить больше 1 стакана сладких напитков в день, а школьникам – не более 2 стаканов.



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**



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

Сократ

Главный врач СОЦМП

Мальшин Ю.А.

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

Шпаковская Н.П.

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

Домбровский А.И.

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