

Особенности питания детей различного возраста



Рациональное питание детей и подростков оказывает существенное влияние на развитие мозга, интеллект ребенка и функциональное состояние ЦНС.

Основной обмен у детей повышен по сравнению со взрослыми.

Калорийность рациона, в связи с высокой интенсивностью обменных процессов, составляет от 1200-2900 ккал.



Кратность питания и распределение калорийности по часам приёма пищи

Дошкольнику рекомендуется 5-ти разовое, школьнику – 3-х разовое питание.

Для дошкольника:

На 1-ый завтрак – 20-25%

2-ой завтрак – 15%

Обед – 25-30%

Полдник – 15%

Ужин – 20-25%

Для школьника :

Завтрак – 20%

Обед – 35%

Ужин – 25%

Потребность в белках повышена. Удельный вес животного белка в рационах питания детей составляет в младшем возрасте (1-6 лет) – 65-70%, в школьном – 60% от общего количества.

Животные белки обеспечивают высокий уровень синтеза белков в тканях растущего организма.



Предусматривается большой удельный вес продуктов животного происхождения.



В рацион вводится молоко. Потребности детского организма в небольшой степени соответствует молочный белок, он не подлежит замене другими продуктами. Белки молока отличаются высоким содержанием Са, который необходим для пластических целей.



В рацион питания детей необходимо включать :

мясо (с небольшим количеством жира), рыбу, желток яиц, орехи и другие продукты, содержащие незаменимые аминокислоты, обеспечивающие нормальное течение процессов, связанных с интенсивным ростом и развитием организма.

Белок яйца (вителлин) способствует формированию ЦНС.



Жиры необходимы:

- для пластических целей
- являются источниками витаминов А, Д, ПНЖК и фосфолипидов. В рацион желательно включать сливочное масло, молоко, сливки.

Углеводы используются для образования энергии мышечной деятельности. Доступным углеводом является сахароза. Овощи и фрукты дают в сыром виде. Необходимо включить в рацион конфеты, варенье, не более 20% от общей калорийности.

Соотношение Б:Ж:У в младшем возрасте составляет 1:1:3, в старшем - 1:1:4.

Потребность в
витаминах повышена.
Особое значение играют
витамины, оказывающие
влияние на рост (А и Д).
Витамин С способствует
развитию соединитель-
ной ткани у детей.



Минеральные соли необходимы детям для:

- пластических процессов
- нормального формирования скелета, мышечной и других тканей
- развития функций желез внутренней секреции, продукции гормонов
- построение клеток нервной ткани.

Особое значение имеют Са и Р.

Источники Са и Р - молочные продукты, яичный желток, орехи, бобы, овощи, мясо, овсяная крупа.

Спасибо за внимание!

