

# Исторьяная книга гувернантки



**Продукты и режим питания  
детей дошкольного возраста**

**Илья Валерьевич Мельников**  
**Продукты и режим питания**  
**детей дошкольного возраста**  
**Серия «Настольная книга гувернантки»**

*Текст предоставлен Ильей Мельниковым*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3944875](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3944875)

**Аннотация**

Правильно налаженное с первых дней жизни питание – важнейшее условие нормального развития ребенка. Правильное питание повышает сопротивляемость его организма к заболеваниям. Неправильное питание – как недостаточное, так и избыточное – вредно отражается на здоровье и развитии детей. Узнать все секреты правильного и здорового питания для Вашего ребёнка поможет эта книга. Она расскажет правила выбора продуктов для приготовления блюд дошкольникам, и также поможет разнообразить ваше меню и порадовать ребёнка. Книга будет полезна всем родителям.

# Содержание

Рациональное питание и нормальное развитие ребенка	4
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Продукты и режим питания детей дошкольного возраста**

## **Рациональное питание и нормальное развитие ребенка**

Каким должно быть рациональное питание детей дошкольного возраста?

Какие основные пищевые вещества должны входить в пищевой рацион при нормальном развитии ребенка?

Правильно налаженное с первых дней жизни питание – важнейшее условие нормального развития ребенка. Правильное питание повышает сопротивляемость его организма к заболеваниям. Неправильное питание – как недостаточное, так и избыточное – вредно отражается на здоровье и развитии детей. При недостаточном питании расходуются запасы пищевых веществ организма, что ведет к его ослаблению. Ребенок начинает отставать в развитии, снижается устойчивость организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, например к резким изменениям температуры воздуха – охлаждению, перегреванию и т.д. При избыточном пита-

нии нарушаются процессы обмена веществ, наступает ожирение, у некоторых детей ухудшается аппетит, расстраивается пищеварение.

Пища для организма ребенка является источником энергии, тепла, пластическим материалом для построения клеток органов и систем, кроме того, пища улучшает работоспособность.

Для того чтобы ребенок правильно развивался в различные возрастные периоды пища и в количественном, и в качественном отношении должна строго отвечать потребностям и возможностям детского организма.

Для нормального развития организма необходимо, чтобы рацион ребенка содержал белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду. Попадая в организм, эти вещества перерабатываются и обеспечивают правильное разностороннее развитие детей.

Белки. Особое значение в питании детей имеют белки. Они являются основной составной частью клеток, "строительным" материалом, их не могут заменить никакие другие пищевые вещества, в то время как сами белки могут быть использованы при больших энергетических затратах вместо углеводов и жиров.

Белки содержатся во всех тканях и жидкостях организма. Они являются их главной составной частью. Состоят белки из разнообразных компонентов – аминокислот. Некоторые из них образуются в самом организме, их называют замени-

мыми аминокислотами. Другие поступают в организм только с пищей. Эти аминокислоты называют незаменимыми аминокислотами. Для физиологически полноценной жизнедеятельности организма необходимо наличие в пище всех незаменимых аминокислот. Незаменимые аминокислоты содержатся в основном в продуктах животного происхождения: в молоке, твороге, мясе, рыбе, яйцах. Однако организм ребенка не может обойтись без белков растительного происхождения. Они содержатся в хлебе, крупах, в некоторых овощах, например, капусте. Белки животных продуктов в сочетании с белками растительного происхождения обеспечивают организм ребенка веществами, которые необходимы для его роста и развития.

В питании детей первого года жизни белки животного происхождения должны составлять 75 процентов по отношению к общему количеству белков суточного рациона, а в питании детей от 2 до 7 лет – 65 процентов.

Белки в питании детей нельзя заменить никакими другими веществами.

Суточная потребность в белках для организма ребенка в возрасте от одного года до трех лет составляет 45-55 г, в возрасте от 4 до 6 лет – 60-70 г.

Зачем организму нужны углеводы? Углеводы являются одним из основных источников энергии. Они содержатся в продуктах растительного происхождения. Из продуктов животного происхождения только в молоке имеется углевод –

молочный сахар. В овощах, фруктах, ягодах углеводы находятся в виде различных сахаров (фруктовый, виноградный, свекловичный), в мучных изделиях, крупах, картофеле в виде крахмалов (пшеничный, рисовый, картофельный). Одним из основных представителей углеводов является глюкоза. Все углеводы хорошо усваиваются организмом, однако сахара быстро всасываются в кровь, а крахмалы предварительно перерабатываются и всасываются медленнее. При избыточном потреблении углеводов часть их переходит в жир и откладывается в организме в виде запасов.

Содержатся углеводы и в клетчатке растительных продуктов, например, в ржаном хлебе (особенно грубого помола), некоторых крупах, овощах, плодах. Клетчатка плохо переваривается организмом. Однако дети должны обязательно получать пищу, которая содержит клетчатку (ржаной хлеб, плоды, овощи), так как она вызывает сокращение стенок кишечника, способствует передвижению пищевых масс по кишечнику и своевременному его опорожнению. Это очень важно, так как если пищевые массы задерживаются в кишечнике, возникают процессы их брожения, и гниения, вредные для организма.

Суточная потребность детей в углеводах в возрасте от одного года до трех лет составляет 170 – 180 г, в возрасте от четырех до шести лет – 200-250 г.

Роль жиров в организме. Жиры снабжают детский организм энергией, служат для построения клеточных оболочек,

принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета, принимают участие в образовании гормонов и витаминов. Жиры помогают организму сохранить тепло, способствуют усвоению витаминов А, D, E, K, оберегают белок от сгорания. Для растущего организма важны незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, которые почти не образуются в организме и обязательно должны вводиться с пищей. В продуктах животного происхождения их содержится немного. В основном они содержатся в растительных жирах (подсолнечном, кукурузном, оливковом, хлопковом). Поэтому растительные жиры должны обязательно включаться в рационы детского питания.

Особенно ценен для детского организма жир сливочного масла, сливок, яичного желтка, рыбий жир.

Наличие растительных жиров в суточном рационе ребенка должно составлять при мерно 15 процентов от общего количества содержащегося в нем жира. Остальные 85 процентов суточного количества жира нужно восполнять за счет жира животного происхождения. Однако по мере роста ребенка количество растительного масла следует увеличивать. В питании детей дошкольного возраста основным источником жира является сливочное масло. Ввиду того, что при тепловой обработке питательная ценность жиров частично утрачивается, их немного надо давать детям в натуральном виде: сливочное масло хорошо добавлять в готовые блюда, давать с хлебом, приготавливать с растительным маслом са-



латы, винегреты и т.д.

Суточная потребность ребенка в жирах составляет в возрасте от года до трех лет – 40-50 г, в возрасте от четырех до шести лет – 55-60 г.

Соотношение белков, жиров и углеводов в пище ребенка старше 1 года должно быть в младшем возрасте 1:1:3 и в старшем 1:1:4. При этом суточная потребность в калориях для детей в возрасте от одного года до трех лет составляет 1400-1600 кал, в возрасте от четырех до шести лет – 1600 – 1800 кал.

Минеральные вещества. В пище детей обязательно должны содержаться минеральные соли, которые необходимы для построения для построения тканей растущего организма. Например, поступающий в организм кальций откладывается в первую очередь в костной ткани, в результате чего она становится прочной. Наилучшим легко усвояемым кальция является молоко, молочнокислые продукты, сыр. Если этих продуктов мало в рационе ребенка, то он систематически недополучает кальций, который является строительным материалом костной ткани. К основным минеральным веществам, необходимым детям, относятся кальций, фосфор, магний, железо, калий и натрий. Кальций, как уже говорилось, принимает активное участие в формировании скелета. Почти 90 процентов всего кальция, содержащегося в организме, находится в костной ткани. Кальций участвует в процессах свертываемости крови, проницаемости клеточ-

ных оболочек, возбудимости нервной клетки. Содержится кальций во многих продуктах животного и растительного происхождения, но усваивается он из них неодинаково.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.