

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ САНИТАРНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ  
ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ  
В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

# **ТЕМА 7.**

# **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

# **ДЛЯ МАЛЫШЕЙ**

# **И ДОШКОЛЬНИКОВ**



ФБУЗ  
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,  
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ  
ОБРАЗОВАНИЯ

## ТЕМА 7.

### **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ И ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Основные вопросы:* Питание детей раннего возраста и детей дошкольного возраста.

Каждый период детства имеет свои особенности роста, развития, формирования и функциональной активности отдельных органов и систем, а также психической деятельности. Для малышей в возрасте от 1 года до 3 лет уже не так характерны интенсивные темпы роста, как в первые 12 месяцев жизни. В этом возрастном периоде происходят процессы, обеспечивающие качественное изменение свойств детского организма: развитие функций органов пищеварения, костно-мышечной и центральной нервной системы. Активно протекают обменные процессы, продолжается формирование иммунологических реакций, совершенствуется способность психического отражения внешнего мира, появляются первые умения и навыки. Поэтому правильное рациональное питание, значение которого для здоровья людей любого возраста трудно переоценить, приобретает особое значение для детей. И чем младше ребенок, тем более значимо влияние питания на его развитие и здоровье. Именно возрастная потребность детей в определенном наборе нутриентов определяет вид продуктов и способ их приготовления.

За первые три года жизни ребенок последовательно осваивает несколько способов приема пищи — сосание груди или бутылочки, прием пищи с ложки или из чашки, самостоятельное использование ложки, а затем и вилки. Каждый из этих способов позволяет обеспечить ребенка определенным видом пищи — жидкой, кашеобразной, мягкой и твердой различной степени измельчения — и сформировать навык ее потребления.

Ранний возраст — критический период для формирования пищевого поведения и стойких нарушений аппетита. Аппетит может нарушаться из-за недостаточной продолжительности сна, чрезмерного эмоционального возбуждения, связанного со слишком подвижными играми, изменением обстановки и другими отвлекающими факторами, поэтому такие негативные проявления следует корректировать и нивелировать, чтобы со временем они не переросли в расстройства пищевого поведения.

**При составлении рациона малышей от 1 года до 3 лет важно придерживаться основных принципов:**

Питание должно удовлетворять основные потребности детей в питательных веществах, витаминах и минералах. К концу первого года жизни соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе

детей устанавливается в пропорциях, относительно близких к потребностям взрослого организма (14% белка, 31% жира и 55% углеводов).

В возрасте от 1 года до 3 лет происходит перевод ребенка на общий стол и формирование стереотипа пищевого выбора. От родителей полностью зависит правильность этого перехода. Основной задачей при переводе ребенка на общий стол является ограниченное использование в питании сладостей (в том числе прохладительных напитков), колбас, жирных гастрономических продуктов. В то же время необходимо соблюдать разумное разнообразие рациона, ежедневно включать в него основные группы продуктов: молочные (любой жирности без ограничения для здоровых детей), овощи и фрукты, мясо и рыбу, хлеб и зерновые продукты, сливочное и растительные масла.

Общее количество пищи для детей в возрасте от 1 года до 1,5 лет должно составлять 1000-1200 г, от 1,5 до 3 лет — 1200-1500 г. Однако объем пищи в одно кормление не должен превышать 300-350 мл. Для детей раннего возраста рекомендуется режим питания с 5 приемами пищи, из которых 3 основных и 2 дополнительных. Соблюдение режима питания для ребенка раннего возраста имеет принципиальное значение. Это способствует выработке условного пищевого рефлекса на определенное время приема пищи, что обеспечивает ритмичную работу желудочно-кишечного тракта и хорошее усвоение пищи. Предпочтительно, чтобы часы приема пищи оставались постоянными.

Следует учитывать индивидуальные особенности ребенка, семейные традиции и национальные особенности, при этом, не отступая от принципов рационального здорового питания.

К 3 годам ребенок уже имеет 20 молочных зубов, что позволяет ему откусывать и хорошо пережевывать пищу. Емкость желудка увеличивается до 300-350 мл. Отмечается активный рост поджелудочной железы, активизируется ферментовыделительная функция желудочно-кишечного тракта, усиливается синтез желчных кислот. Все это приводит к возможности увеличения потребляемого объема пищи как в одно кормление, так и за сутки, к удлинению временных промежутков между приемами пищи, а также расширению ассортимента продуктов питания.

**Давайте посмотрим специальный ролик  
о здоровом питании малыша:**



**А теперь обсудим здоровое питание дошкольника.**

Отличительной особенностью детей дошкольного возраста является их поразительная подвижность, требующая значительных затрат энергии. Такие энергетические расходы детского организма могут быть обеспечены только сбалансированным питанием. Поэтому существенным отличием питания детей в возрасте от 3 до 6 лет является повышение его энергетической ценности, необходимое для обеспечения возрастающей двигательной активности. Рекомендуемые нормы физиологической потребности в энергии для этого возраста уже внушительные — 1800 ккал в сутки. Хотя соотношение белков, жиров, углеводов остается прежним (1:1:4), большое значение приобретает качественный состав рациона. Это связано с анатомо-физиологическими особенностями организма ребенка дошкольного возраста.

Дошкольный возраст — самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций, формирования вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирования принципов правильного питания.

Формирование основ правильного питания ребенка — это, прежде всего, овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни. Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но его значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда — это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должна превышать 3,5 часа. Завтрак должен обеспечивать 20-25% суточной потребности в пищевых веществах, обед — 35-40%, полдник —

15%, ужин — 20-25%. Ужинать рекомендуется за 1,5-2 часа до сна. Оптимальным может быть также и пятиразовое питание. В случае посещения детьми детских дошкольных учреждений основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) ребенок получает именно там.

Пищевое разнообразие способствует восприятию ребенком различных продуктов, формирует его вкусовой кругозор и вкусовые пристрастия, позволяет привить ребенку навыки правильного рационального питания, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь ему понять, что вкусная еда не всегда полезна. Необходимо достаточное разнообразие и оптимальное сочетание блюд. В течение дня дети должны получать два овощных и одно крупяное блюдо.

В меню дошкольников включают уже более плотные блюда: тушеные овощи, рассыпчатые каши (гречневую, кукурузную, пшеничную, рисовую), отварной рис, плов, вареники, жаркое. Вместо каш можно давать детям отварные макароны, оладьи. Яблоки, апельсины и другие фрукты необходимо использовать целиком с целью тренировки жевательного аппарата и укрепления корней зубов. На завтрак и ужин желательно готовить салаты из свежих овощей и фруктов.

Детям дошкольного возраста не рекомендуются копченые колбасы, закусочные консервы, жирные сорта говядины, баранины и свинины, шоколад и шоколадные конфеты, некоторые специи (черный перец, хрен, горчица). Эти продукты часто содержат аллергены, значительное количество соли и жира.

Следует учитывать сезонные особенности питания. В летнее время, когда расход двигательной энергии увеличивается, дети больше бывают на свежем воздухе, суточная калорийность может быть повышена на 10% за счет сложных углеводов. В зимне-весенний период питание должно иметь белково-углеводную и витаминную направленность, должно быть обогащено клетчаткой (овощи). Из сладостей допустимы: зефир, пастила, карамель, сухие сорта печенья в самых скромных количествах.

Учитывая незрелость иммунной системы, пищеварительных органов и жевательного аппарата детей дошкольного возраста, при приготовлении блюд для них необходимо соблюдать правила кулинарной обработки продуктов, которые предусматривают исключение обжаривания продуктов, обеспечение механического щажения (приготовление мяса и птицы в виде котлет), отваривание и измельчение овощей, широкое использование различных видов пудингов и запеканок, исключение попадания в блюда из рыбы костей, которыми может подавиться ребенок.

Правильный подбор продуктов — условие необходимое, но еще не достаточное для того, чтобы сформировать у ребенка дошкольного возраста позитивное отношение к рациональному питанию, к приему пищи. Ребенок должен получать удовольствие от этого процесса —

прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом. Важно стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красиво оформлены, ароматны, а также готовились с учетом индивидуальных потребностей. Необходимо обращать внимание ребенка на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсуждать достоинства различных блюд, учить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

У детей также необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

В данном возрасте можно начать обучение ребенка основам безопасности питания, которую обеспечивают 3 условия: соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами. Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть их нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как они могут содержать опасные для здоровья аллергены. Знакомство с такими продуктами должно происходить только в присутствии взрослого.



**институтвоспитания.рф**



**cgon.rospotrebnadzor.ru**