

Правильное питание — залог здоровья

Питание детей раннего возраста (от 1 до 3 лет) является переходным этапом от вскармливания новорожденных с постепенным приближением к рациону питания взрослого человека.

Этот возрастной период, сравнительно с первым годом жизни, характеризуется последующим развитием и усовершенствованием всех функций детского организма. Происходит усовершенствование пищеварительной системы, в процессе которого принимают участие все группы слюнных желез, укрепляются слои стенок пищевода, желудка, кишечника, повышается активность пищеварительных ферментов, постепенно увеличивается вместимость желудка - от 250 мл у ребенка однолетнего возраста до 300-400 мл на третьем году жизни. Переваривание пищи в желудке и переход ее в кишечник в среднем длится 4 часа, а последующее расщепление и усвоение ее в кишечнике - 24-48 часов. Частота стула составляет от одного до трех раз в сутки.

К 2,5-3 годам жизни у детей уже достаточно хорошо развивается жевательный аппарат - есть 20 молочных зубов, 8 из которых прорезаются к одному году, а 12 - после. Благодаря нему ребенок уже может достаточно хорошо жевать еду. Во время этого процесса продукция пищеварительных соков становится более интенсивной, еда лучше усваивается, поэтому очень важно своевременно приучить ребенка к жеванию. Для этого необходимо, конечно, не спеша, как можно раньше заменять жидкую и полужидкую пищу более густой и твердой. Если ребенка второго года жизни не приучать употреблять пищу, которая требует жевания, в будущем малыш, в связи с этим, не будет выражать особенного желания к таким продуктам как свежие фрукты, сырые овощи, мясо кусочками и т.п.

По степени механического измельчения, еда для детей в возрасте от одного до полутора лет должна быть мягкой консистенции в виде каши, пюре, пасты, суфле, пудинга, тефтелей, паровых котлет. Если у малыша уже есть 8-10 зубов, то он способен достаточно хорошо разжевывать черствый хлеб, сухари, печенье, мягкие яблоки, бананы.

Дети старше года с половиной с появлением коренных молочных зубов получают возможность жевать мягкие кусочки еды размером 2-3 см (салаты из овощей, винегрет, овощное рагу, гуляш, котлеты, сосиски, макаронные блюда).

Ассортимент продуктов для детей раннего возраста должен быть разнообразным, с правильным сочетанием продуктов животного и растительного происхождения.

К первой группе продуктов принадлежат молоко и молочные продукты, мясо и субпродукты, рыба и рыбопродукты, яйца. Они являются главным источником высокоценных белков и незаменимых аминокислот, минеральных солей, микроэлементов и многих витаминов группы В. Если в рационе малышей нет достаточного количества белков животного происхождения, такие дети, обычно, отстают в росте и общем развитии.

Продукты растительного происхождения - это разнообразные крупы, зернобобовые (горох, соя и т.п.), корнеплоды, фрукты, овощи, ягоды, зеленые части многих полезных растений. По питательности они уступают продуктам животного происхождения (за исключением сои и других зернобобовых), но без них рацион питания не может быть полноценным, потому что они являются незаменимым источником минеральных веществ, микроэлементов, водорастворимых витаминов, углеводов и целого ряда полезных органических кислот.

Необходимо подчеркнуть, что в питании детей раннего возраста большая роль все еще принадлежит молоку и молочным продуктам.

Учитывая популярность в последние годы длительного грудного вскармливания, отметим, что, если у мамы сохранилась хорошая лактация к однолетнему возрасту ребенка, то отлучать его совсем не обязательно, можно кормить до полутора лет и дольше. Это в любом случае не навредит вам и вашему ребенку, напротив, укрепит здоровье. Нужно только помнить, что малышу необходима и другая полноценная еда, которая отвечает его возрастным потребностям.

Ежедневно дети раннего возраста должны получать не меньше 600-650 мл цельного молока, в том числе кисломолочных продуктов - кефира или ацидофильного молока. Самыми полезными являются кисломолочные продукты, основанные на специальных заквасках, которые содержат бифидо и лактобактерии, которые владеют защитными функциями против патогенных бактерий, дисбактериозов (нарушенной кишечной микрофлоры) и других расстройств пищеварения. Среди таких продуктов, так называемых пробиотиков, преимущество предоставляется симбивиту, бифивиту, биокефиру.

Часть питьевого молока можно использовать для приготовления молочных блюд (каши, пюре из картофеля и других овощей с молочным соусом, макаронные изделия).

Важно знать и то, что молоко для детского питания должно быть высокого качества, приобретенное в специальных отделах продуктовых магазинов (или молочных кухнях) и в любом случае не на рынках. Безопаснее всего использовать молоко в герметических упаковках, расфасованное по 200 мл, что является очень удобным для детского индивидуального питания.

Творог и разнообразные виды детских сырков, паст и других изделий такого плана, изготовленных специальными предприятиями или молочными кухнями, являются питательными продуктами с высоким содержанием белка и минеральных веществ, особенно кальция и фосфора.

К продуктам с большой пищевой ценностью относят также твердый сыр. Причем детям нужно выбирать неострые сорта. Среди молочных продуктов, богатых жирами, чаще используются сметана и сливки. Их, в основном, добавляют к салатам, супам, сырникам, вареникам, запеканкам. Детям раннего возраста в сутки нужно 40-50 г творога, 3-5 г твердого сыра, 5-10 г сметаны или сливок. Но эти продукты, в отличие от обычного и сквашенного молока, можно

использовать не ежедневно, а через 1-2 дня в двойном количестве. Это удобно делать в те дни, когда в меню планируется приготовление сырников, вареников или сырной запеканки.

С возрастом в рационе ребенка постепенно увеличивается количество мяса и рыбы. Из мясных продуктов в основном используются говядина, телятина, нежирные сорта свинины, птица (куры, индюк), мясо кролика, субпродукты (печень, язык, мозг). Детям старшим 1,5-2 лет можно также давать сосиски ("Молочные"), некоторые сорта вареной колбасы ("Докторская", "Диетическая", "Детская").

Рыба - очень ценный продукт питания малышей. Ее белки намного легче перевариваются и усваиваются организмом, чем белки мяса. В рацион можно включать ряд видов недорогой морской и речной рыбы. Не рекомендуется детям раннего возраста употреблять копченую, соленую, сушеную рыбу, а также рыбные консервы (кроме специальных консервов для детского питания).

Иногда родители стараются давать малышам красную или черную икру, в связи с ее высокой пищевой ценностью. Но нужно помнить, что эти продукты часто вызывают аллергию, кроме того, их переваривание может быть затруднено в связи с высоким содержанием жира.

В рацион питания детей раннего возраста мясо или рыба включается ежедневно. В среднем, ребенку в возрасте 1-3 лет нужно в сутки 60-70 г мяса и 20-30 г рыбы. Составляя меню, нужно принимать во внимание то, что на протяжении недели ребенок может получать 2-3 раза рыбу (по 70-100 г) и 4-5 раз мясо (по 100-120 г). Мясо является очень важным источником хорошо усваиваемого железа, которое имеет большое значение для профилактики анемии. Допускается употребление мяса и рыбы в один день, но, соответственно, в меньшем количестве.

К продуктам высокой пищевой ценности принадлежат также яйца. Детям старшим однолетнего возраста можно давать уже не только желток, но и целое яйцо.

У некоторых детей от употребления яиц могут возникать нежелательные реакции - высыпания, зуд кожи. В таких случаях к этим продуктам нужно относиться осторожно и, в случае появления выраженных аллергических явлений, вообще исключать яйца из рациона питания. В среднем, в сутки ребенку 1-3 лет необходимо употреблять 1/2 яйца (или одно яйцо через день) в вареном или запеченном виде (омлет, запеканка). Эти блюда полезно готовить со свежими овощами - помидорами, сладким перцем, зеленым горошком, спаржей.

Жиры, которые поступают с едой, являются важным источником энергии (калорий) и жирорастворимых витаминов А, Е и D. В детском питании используются сливочное масло и растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, оливковое масло). В результате тепловой обработки, полезные свойства жира теряются, поэтому сливочное масло лучше употреблять кусочками с хлебом или класть в готовое блюдо. Растительное масло добавляют в салат, винегрет,

овощное рагу и т.п. Дети возрастом 1-3 лет ежедневно должны употреблять 15-20 г сливочного и 6-7 г растительного масла.

В наборе продуктов для детей раннего возраста обязательно должен быть хлеб разных сортов - из ржаной и пшеничной муки, лучше грубого помола. Хлеб - полезный продукт питания, богатый растительными белками, углеводами (полисахариды), пищевыми волокнами (клетчатка), которые благоприятно действуют на процессы пищеварения, а также витамины группы В. Каждый день ребенку в возрасте 1-3 лет нужно давать до 20 г ржаного и 40-50 г пшеничного хлеба.

В питании детей старших 1 года используют разные крупы, но особенно полезными являются овсяная и гречневая. В крупах содержатся хорошо усваиваемые растительные белки, витамины группы В, минеральные соли, они, как и хлеб, богаты на углеводы. В рацион нужно вводить и другие крупы манную, ячменную, перловую. Сейчас в продуктовых магазинах можно купить разные виды муки из круп мелкого помола, а также многокомпонентные виды муки из круп для приготовления обогащенных каш, молочных и безмолочных.

Безмолочные каши полезно употреблять с фруктами, ягодами (например, овсяная каша с яблоком, каша с бананом, черносливом и т.п.). Предлагается также большой ассортимент каш иностранного производства, так называемых инстантных (быстрого приготовления без варения). Как правило, такие каши обогащены сухими фруктовыми добавками, витаминами и минеральными веществами, в том числе железом, необходимым, в первую очередь, для детей с анемией.

Дети раннего возраста любят также макаронные изделия (вермишель, лапшу), но не стоит увлекаться ими, как и кашами из круп. Эти продукты, кроме растительного белка, минеральных веществ и некоторых витаминов, содержат и большое количество углеводов, что особенно нежелательно для детей, склонных к избыточной массе тела. Кашу, как и макаронные изделия, желательно давать детям не больше одного раза в день.

В среднем, детям 1-3 летнего возраста рекомендуется употреблять в день 15-20 г круп, 5 г макаронных изделий. К этой группе продуктов относятся также и бобовые - зеленый горошек, горох, соя.

Сахар обязательно включают в рацион питания ребенка. Он легко усваивается, улучшает вкусовые качества многих блюд. Но не секрет, что избыток сахара вреден, причем не только для взрослых, но и для детей. Привыкание к сладкой еде и сладостям может, в конце концов, привести не только к избыточному весу, но и заболеваниям, связанным с нарушением обмена веществ (диабет, болезни опорно-двигательного аппарата). Потребность ребенка 1-3 лет в сахаре, в том числе в составе разных блюд, составляет 30-40 г в день.

Из кондитерских изделий малышу можно давать мармелад, фруктовые карамели, мед, варенье, джем (всего 10-20 г в день).

Шоколад и шоколадные конфеты употреблять детям раннего возраста не рекомендуется, поскольку они повышают возбуждение нервной системы и, кроме

того, являются одним из сильных аллергенов, что чревато высыпаниями на коже, зудом.

Важная роль в детском питании предоставляется овощам, фруктам, ягодам как очень важным компонентам полноценного питания. Они должны ежедневно использоваться в рационе в свежем, печеном и вареном виде. Овощи и фрукты полезны тем, что богаты углеводами, минеральными веществами, микроэлементами и водорастворимыми витаминами, среди которых особенно большое значение имеют аскорбиновая кислота (витамин С) и биофлавоноиды (витамин Р). Некоторые из этих продуктов содержат фитонциды, которые способствуют угнетению болезнетворных микроорганизмов. Их важными свойствами считается стимуляция продукции пищеварительных соков, повышение аппетита, улучшение усвоения белка и других компонентов пищи, что, в общем, способствует укреплению иммунитета и здоровья ребенка.

Полезны малышам все овощи, причем, как свежие, сезонные, так и те, которые могут сохраняться целый год (морковь, капуста, свекла, картофель). Витаминный состав питания значительно обогащается за счет использования огородной зелени - укропа, петрушки, шпината, салата, крапивы, зеленого лука, чеснока, редиски.

В питании детей раннего возраста можно применять самые разнообразные фрукты: яблоки, груши, вишни, черешни, сливы, персики, виноград, а также бананы, апельсины, мандарины, лимоны. Среди ягод особенно полезны - черная смородина, крыжовник, малина, черника, клюква, шиповник. Овощи, ягоды и фрукты являются важным источником витамина С, биофлавоноидов, каротиноидов и других витаминов. Поэтому полезно давать малышам пить натуральные свежеприготовленные или зимой - консервированные соки и пюре.

Ребенку в возрасте от одного до трех лет необходимо в сутки употреблять 100-150 г фруктового, ягодного или овощного (морковного) сока. Полезны комбинированные соки, например, морковно-яблочный или тыквенно-яблочный, а также соки из экзотических фруктов (апельсинов, ананасов и т.п.).

Для малышей в возрасте 1-3 лет суточный рацион должен содержать 100-150 г картофеля, 150-200 г разных овощей, 100-200 г фруктов (в том числе соков) и 10-20 г ягод. В питание детей нужно включать продукты, которые улучшают аппетит, то есть квашеную капусту, малосольные огурцы. Не противопоказаны также свежие и сухие грибы (белые, подберезовики, лисички, шампиньоны), за счет которых рацион обогащается микроэлементами (железо, цинк), а также витаминами группы В. Грибы содержат белки, некоторые незаменимые аминокислоты, микроэлементы, витамины.

Орехи - это естественный концентрат многих биологически ценных пищевых веществ. Да, 10 г орехов содержат 1/10 часть суточной нормы таких микроэлементов, как железо, медь, фтор, никотиновая кислота, пиридоксин, токоферол, линолевая кислота, большинство незаменимых аминокислот, растительный жир.

Таким образом, удовлетворение потребностей детского организма в белках, жирах, углеводах, минеральных соединениях, микроэлементах и витаминах зависит не только от количества, но и от качества использованных продуктов, их разнообразия, сочетания и правильной технологии приготовления блюд. Чем богаче является набор продуктов и их соотношения, тем более полноценное питание ребенка.

Режим питания. Для детей в возрасте от одного до трех лет наиболее физиологическим является 4-разовое питание с интервалами между приемами еды в 4 часа. Но некоторые дети, особенно до 1,5-летнего возраста требуют дополнительное пятое кормление в виде стакана молока или кефира.

Оптимальное время для употребления пищи для детей этого возраста такое: завтрак - 7.30; обед - 11.00-12.00; полдник - 15.00; ужин - 18.00. Дополнительный ужин или ночное кормление - в 21.00-24.00. Объем дифференцируется согласно возрасту ребенка от 1 до 1,5 лет и от 1,5 до 3 лет. В составлении рациона питания большое значение имеет правильное соотношение продуктов на протяжении дня. В первой половине дня, на завтрак и обед, в рацион рекомендуется включать блюда, которые содержат мясо, рыбу, яйца. Эти продукты богаты белком, они дольше задерживаются в желудке, требуют для переваривания большее количество пищеварительных соков, возбуждают нервную деятельность организма ребенка. Во второй половине дня - на полдник и ужин - детям лучше давать молочно-растительную еду, поскольку к этому времени, к наступлению ночного отдыха все процессы пищеварения замедляются.