

Организация рационального питания детей старше 1 года.

«Родители, семья, государственные социальные структуры, медицинские работники, создавая ту или иную ситуацию в питании ребёнка или детского коллектива, берут на себя ответственность, и масштабы этой ответственности могут распространяться не только на одного ребёнка и его пожизненную судьбу, но и на судьбу целого поколения»

Проф. Игорь Михайлович Воронцов

При проведении анализа рациона питания дошкольников в выходные дни (суббота, воскресенье) выявлены нарушения в питании в той или иной форме практически во всех семьях. Они выражаются в следующем :

- несоблюдение режима дня : не выдерживались интервалы между приёмами пищи;
- несоответствие качественного состава пищи (нерациональные завтраки – яичница с колбасой или только бутерброды с чаем);
- отсутствие в обед первого или второго блюда;
- перегруженности ужина мясными блюдами или «голодной» второй половине дня: после 16 часов ребёнок не получает ничего, кроме молока, или кефира, или фруктов и салатов;
- несоответствие качественного состава продуктов и блюд: широкое употребление колбас, в т.ч. сырокопчённых, сосисок, не физиологичных для детей данного возраста продуктов и блюд: чипсы, пицца, пельмени, майонез с хлебом в качестве второго блюда, грибной суп, кукурузные хлопья как единственный продукт на завтрак и как самостоятельное второе блюдо на обед;
- некоторые дети в семье почти не получают мясо или употребляют мясо до 3-х раз в день, во многих семьях мясные продукты представлены тушёнкой;

Каждому ребёнку нужно дать такой уровень здоровья, чтобы он справлялся с любой болезнью без медикаментозного вмешательства, другими словами у ребёнка должен быть широкий «адаптационный коридор».

Расширяют «адаптационный коридор» :

1). Рациональная организация воспитательного процесса и среды с учётом особенностей реализации биологической программы развития.

Н-р: по биологическим законам неблагоприятный срок (возраст) для поступления в д/с – с 1 года до 2-х лет.

Самые чувствительные периоды – первые 3 года жизни, 5-6 лет, 12-14 лет.

2). Рациональное сбалансированное питание.

Ранний перевод ребёнка на ИВ – «экологическая катастрофа».

Подросток (10-18 лет) должен получать мясо 4 раза в неделю, рыбу – 2 раза в неделю, овощи, фрукты, кисло-молочные продукты – ежедневно.

При неправильном питании в первую очередь страдают ткани головного мозга и мышца сердца, развиваются йододефицитные состояния (снижение умственной и физической работоспособности, а значит и обучаемости, умственная отсталость), появляются признаки остеопороза – это риск переломов костей, связанных с минимальными травмами (падение с высоты собственного роста и меньше).

ОПАСНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ:

- вызывающие опухоли : Е 103, 105, 121, 123, 125, 126, 131, 142, 152, 210, 211, 213-217, 240, 330, 447;
- вызывающие заболевания желудочно-кишечного тракта : Е 221-226, 320-322, 338-341, 407, 450, 461 – 466;
- вызывающие болезни печени и почек : Е 171 – 173, 320 - 322;

Примерное суточное меню «выходного дня» для детей раннего и дошкольного возрастов.

Суббота:

Завтрак (8.00-8.30/ 8.30-9.00):

- каша молочная (пшеничная, кукурузная, гречневая и т.п.) – 150/200 мл.;
- омлет - 60/80;
- какао на молоке – 150/200;
- хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром;
- фрукты (яблоко);

Обед (12.00-12.30/12.30-13.30):

- салат морковно-яблочный с сахаром и растительным маслом – 40/60;
- борщ на мясо-костном бульоне со сметаной – 150/200;
- мясные тефтели с тушёной цветной капустой- 60+120/80+150;
- компот из свежемороженых ягод – 150/200;
- хлеб ржаной;

Полдник (15.30-16.00/ 15.40-16.15):

- творожная запеканка с изюмом – 120/180;
- молоко – 150/200;
- фрукты (мандарины);

Ужин (18.20-18.45/18.20-18.45):

- рыбные фрикадельки с картофельным пюре – 60+120/80+170;
- хлеб пшеничный;
- сок фруктовый- 150/200;

Перед сном (20.15-20.30):

- «Снежок» - 150/200

Воскресенье:

Завтрак (8.00-8.30/ 8.30-9.00):

- салат овощной (капуста, морковь) с растительным маслом – 60/80;
- пудинг творожно-манный со сгущённым молоком – 150/200;
- чай сладкий– 150/200;
- хлеб пшеничный со сливочным маслом ;
- фрукты (груша);

Обед (12.00-12.30/12.30-13.30):

- салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом – 40/60;
- суп вермишелевый на курином бульоне – 150/200;
- курица отварная с пюре из картофеля и кабачка- 60+120/80+150;
- компот из свежемороженых ягод – 150/200;
- хлеб ржаной;

Полдник (15.30-16.00/ 15.40-16.15):

- морковно-рисовая запеканка с джемом – 60+10/100+20;
- йогурт – 150/200;
- фрукты (банан);

Ужин (18.20-18.45/18.20-18.45):

- овощное рагу – 180/250;
- булочка домашняя;
- сок фруктовый- 150/200;

Перед сном (20.15-20.30):

- молоко - 150/200