

Урок №2

Тема: Организация питания детей раннего возраста

В возрасте от 1 до 3 лет, также как и в грудном возрасте, активно продолжается рост и развитие ребенка. Ребенок начинает больше двигаться, что способствует формированию его опорно-двигательного аппарата и увеличению массы мышц и всего тела.

В этот возрастной период также происходит развитие пищеварительного тракта ребенка, что позволит вводить в рацион более разнообразную по составу и вкусовым качествам пищу. Тем не менее, рацион ребенка в этом возрасте должен отличаться от рациона взрослого человека: необходимо ограничить некоторые продукты и использовать специальные кулинарные приемы, позволяющие, с одной стороны, уменьшить грубость и сухость пищи, и, с другой стороны, сохранить натуральный витаминно-минеральный состав.

Детям от 1 года до 1,5 лет все блюда готовят исключительно в протертом виде (супы, каши, мясо и рыба в виде суфле, паровых котлет, тефтелей).

К 2 годам пища может быть более плотной (тушеные овощи, овощные и творожные запеканки). В 2,5–3 года ребенку можно давать в пищу жареные котлеты, мясное рагу из нежирных сортов мяса, рыбу, очищенную от костей.

Время приема пищи ребенком раннего детского возраста должно приходиться на одни и те же часы. До 1,5–2 лет ребенка следует кормить 5 раз в день (завтрак, обед, полдник, ужин и последнее молочное кормление (грудью или коровьим молоком). После 2 лет обычно отказываются от пятого приема пищи и ребенка переводят на четырехразовое питание. Независимо от кратности кормления, ребенок не должен перекусывать между приемами пищи. Особенно это касается сладостей, способствующих снижению аппетита. Если ребенок голоден и не может дождаться приема пищи, нужно предложить ему несладкие сорта свежих фруктов или овощей.

Суточное распределение калорийности при пятиразовом питании должно выглядеть следующим образом: завтрак 25%, второй завтрак 15%, обед 30%, полдник 10%, ужин 20%; при четырехразовом – завтрак 25%, обед 35%, полдник 15%, ужин 25%.

Соотношение основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) в рационе ребенка раннего детского возраста должно составлять примерно

1:1:4. Суточная калорийность рациона для ребенка 1-3 лет должна составлять около 100 ккал/кг.

Потребность в белке ребенка раннего детского возраста равна 3,5-4 г/кг в сутки. При этом крайне важно, чтобы 75% от общего количества поступающего белка составляли полноценные (животные) белки. С этой целью в рацион следует включать не только мясо и рыбу, но и молоко и молочные продукты, содержащие живые кисломолочные культуры. Количество молочных продуктов (не считая молока) в рационе ребенка 1-3 лет должно составлять не менее 120 г/сут. Целесообразнее всего использовать молочные продукты, выработанные из натурального (не восстановленного сырья). Молоко, приобретенное у частного производителя, перед употреблением обязательно необходимо кипятить!

Жиры должны обеспечивать около 30-40% суточной калорийности рациона ребенка раннего детского возраста, при этом 10-15% жиров должны составлять жиры растительного происхождения. В рацион рекомендуется включать сливочное масло (30-40 г/сут), сметану (5-10 г/сут). В питании ребенка 1-3 лет нельзя использовать майонез.

Потребность в углеводах в первые годы жизни составляет 12-14 г/кг массы тела. Легкоусвояемые углеводы (сахара) должны составлять около 20-30% от общего количества углеводов, при этом основным их источником в питании детей должны быть ягоды и фрукты.

К первому и второму блюду ребенка следует подавать хлеб, лучше всего из ржаной муки или из пшеничной муки грубого помола.

Суточный объем пищи для ребенка в возрасте до 1,5 лет должен составлять 1-1,2 л, а для ребенка от 1,5 до 3 лет – до 1,4 л. Превышение этого объема нежелательно, так как это может плохо отразиться на функционировании пищеварительных желез и снизит усвоение пищи. Недостаток рекомендуемого объема может привести к недоеданию и снижению темпа физического развития.

Новые продукты в рацион ребенка первых лет жизни следует вводить постепенно, учитывая возможность развития аллергической реакции на некоторые виды пищи.