

4.2. Питание детей дошкольного возраста

Физиологические особенности детей дошкольного возраста характеризуются продолжающимися высокими темпами роста, интенсивной двигательной активностью, структурной и функциональной перестройкой отдельных органов, в том числе пищеварительной системы, дальнейшим развитием интеллектуальной сферы.

В связи с этим потребность детей дошкольного возраста в основных пищевых веществах и энергии существенно увеличивается по сравнению с детьми раннего возраста. При этом суточные энергозатраты должны удовлетворяться за счет углеводов на 55–60%, за счет белков на 12–14%, жиров – на 25–35%.

Для этого ребенок должен получать необходимое количество различных продуктов в определенном соотношении – пропорция белков, жиров и углеводов должна составлять 1 : 1 : 4.

Белковый компонент пищевого рациона формируется, прежде всего, за счет молока и молочных продуктов, мяса и мясных продуктов, рыбы и рыбных продуктов и яиц. Ежедневное количество молока и молочных продуктов должно составлять около 500 мл, причем предпочтение отдается кисломолочным продуктам. Сохраняют свое значение творог и сыр, содержащие не только полноценный белок, но также являющиеся основными источниками кальция и витамина В₂ (рибофлавина). Рекомендуемое количество мяса – 100 г в день, рыбы – 50 г. В качестве мясных продуктов в питании дошкольников можно использовать и субпродукты (сердце, язык, печень), богатые железом, витаминами А, В₁₂ и фолиевой кислотой.

Жировой компонент рациона обычно формируется из сливочного и растительных масел, ежедневное количество которых составляет примерно 25 и 8–10 г соответственно. Растительное масло необходимо как источник ПНЖК, не синтезирующихся в организме и поступающих только с пищей. Растительные масла содержат также витамин Е – основной природный антиоксидант.

Основными источниками углеводов являются крупы, макаронные и хлебобулочные изделия, сахар и кондитер-

Таблица 20.

Рекомендуемые объемы отдельных блюд для детей от 3 до 6 лет (г, брутто)

Прием пищи	Блюда	Объемы блюд
Завтрак	Каша, овощное блюдо	200
	Омлет, мясное, рыбное блюдо	80-100
	Кофейный напиток, какао, молоко, чай	180
Обед	Салат, закуска	60
	Первое блюдо	250
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	80-100
	Гарнир овощной, крупяной	150-200
Полдник	Третье блюдо (напиток)	180
	Кефир, молоко	180
	Булочка	60
Ужин	Свежие фрукты, ягоды	200
	Овощное, творожное блюдо, каша	190-230
	Молоко, кефир	180
Хлеб на весь день	Свежие фрукты, ягоды	100
		150-180

ские изделия, овощи и фрукты. Рекомендуемое количество картофеля составляет 150–200 г, а овощей – 250–300 г в день, причем в разнообразном сочетании (капуста, свекла, морковь, кабачки, тыква, томаты, огурцы, различная зелень). Фрукты (150–200 г в день) в детском рационе могут быть самые разные – от яблок до тропических манго и авокадо, а также соки, сухие и быстрозамороженные фрукты.

Крупы используются для приготовления каш, супов, гарниров, пудингов, запеканок и др. Их количество должно составлять примерно 40–45 г в сут. В рацион питания включают фасоль, горох, которые могут входить в состав супов, а зеленый горошек – в качестве гарнира и в салатах.

Ежедневное количество хлеба составляет 150–170 г, из которых $\frac{1}{3}$ приходится на долю ржаного хлеба.

Количество сахара должно составлять 40–50 г, кондитерских изделий – 20–40 г. Из сладостей лучше использовать мед (с учетом индивидуальной переносимости), джемы, варенье, зефир, пастилу, мармелад.

В питании детей дошкольного возраста общее количество пищи составляет примерно 1500 г. Объемы отдельных блюд должны соответствовать рекомендациям, приведенным в табл. 20.

В дошкольном возрасте рекомендуется 4-разовое питание с промежутками между отдельными приемами пищи 3,5–4 ч.

Правильный режим питания предусматривает также соответствующее распределение продуктов в течение суток. В первую половину дня в рацион ребенка рекомендуется включать продукты, богатые белками и жирами, которые дольше задерживаются в желудке и требуют большего количества пищеварительных соков. В то же время на ужин следует давать легкоусвояемые продукты (овощи, фрукты, молочные, творожные, рыбные блюда), так как во время ночного сна процессы пищеварения замедляются и выделение пищеварительных соков уменьшается.