

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №35 «Дельфин» Бугульминского муниципального района Республики Татарстан



## Консультация для родителей

**«Рацион питания детей различных возрастов»**  
в рамках реализации Программы просвещения родителей  
(законных представителей) детей дошкольного возраста,  
посещающих ДОО



Ранний и дошкольный возраст характеризуется быстрыми темпами роста и развития, а также высокой двигательной активностью детей.

Следовательно, возрастает потребность ребенка в основных питательных веществах.

### **Белки**

Высока в этом возрасте потребность в белках: от 53 г в день в раннем возрасте до 69-77 г в 6-7 лет. Важно выдерживать правильное соотношение белков растительного и животного происхождения. На долю последних должно приходиться не менее 70% всех белков, получаемых с пищей. Животные белки содержат незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются в организме человека. Основным поставщиком этих

аминокислот являются мясо, рыба, птица, субпродукты, молоко, творог. Субпродукты служат источником не только полноценного белка, но и железа, витаминов В6, В12 и др. С этим связана нецелесообразность применения вегетарианских диет в питании детей. Кроме того, вегетарианство является фактором риска развития железодефицитной анемии у детей.

### **Жиры**

В возрасте 1,5-7 лет потребность ребенка в жирах приближается к уровню потребности в белках (53-78 г. в день соответственно). Жиры являются одним из главных источников энергии. При распаде 1 г жира образуется в 2,2 раза больше энергии, чем при распаде 1 г углеводов и белков. Жиры входят в состав клеток и органов, содержатся в ферментах и

гормонах, являются пластическим материалом. С ними связано поступление и усвоение жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К, Q). Особую биологическую ценность представляют растительные жиры, которые содержат полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), не синтезируемые в организме человека. ПНЖК необходимы для роста ребенка, иммунитета, эластичности кровеносных сосудов, зрения, состояния кожи. В питании должны быть использованы различные растительные масла: подсолнечное, оливковое, кукурузное и др. На их долю должно приходиться около 25% всех жиров (8-10 г). Среди животных жиров предпочтение следует отдавать сливочному маслу (20-50 г), которое ребенок должен получать ежедневно, и жирам, содержащимся в молочных продуктах. Молоко и молочные продукты являются источником белка, жира, а также легкоусвояемого кальция, необходимого для костной ткани, и витамина В2. Молоко, йогурты, ряженка должны ежедневно присутствовать в питании ребенка. Сыр, творог, сметана – несколько раз в неделю. Кисломолочные продукты нормализуют кишечный микробиоценоз, стимулируют иммунный ответ.

### **Углеводы**

Содержание углеводов в суточном рационе ребенка должно примерно в 4 раза превышать количество белка и жира и составлять 212 г в 1,5-3 года и 285 г в 6 лет. Углеводы являются ценным источником энергии, в том числе для нервной и мышечной систем ребенка, входят в состав клеток, поддерживают необходимое содержание глюкозы в крови. Важное влияние на углеводный обмен оказывает клетчатка (пищевые волокна), необходимая

для нормального функционирования пищеварительной системы, поддержания обмена веществ. Недостаточное содержание клетчатки в питании детей является фактором риска развития многих нарушений здоровья (хронического запора, повышения уровня глюкозы в крови и др.). Избыточное поступление простых углеводов (сахар, кондитерские изделия

и др.) является фактором риска развития аллергических реакций, ожирения. Важнейшим источником углеводов в питании должны быть овощи, фрукты, крупы. Кроме того, хлеб, крупы, макаронные изделия являются источниками витаминов Е, В1, В2, РР. Дошкольники должны получать ежедневно 150-200 г картофеля и 200-250 г других овощей. Существенную роль в питании детей отводят овощным и фруктовым салатам, включают разнообразную зелень.

Минеральные вещества, витамины, микроэлементы. Питание ребенка должно содержать достаточное количество минеральных веществ, витаминов, микроэлементов. Они не обладают энергетической ценностью, но необходимы для осуществления обменных процессов, минералы участвуют в построении органов и тканей. Поступление необходимого количества этих веществ достигается разнообразием продуктов и их сбалансированным поступлением. Витаминно-минеральные комплексы применяют только по рекомендации врача. В кулинарной обработке продуктов следует отдавать предпочтение щадящим способам – отвариванию, тушению. Жареные блюда использовать не следует.

Для детей дошкольного возраста важен строго соблюдаемый режим питания, в котором предусмотрено не менее 4 приемов пищи, при этом 3 из них должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи более 4 часов, у детей может возникнуть транзиторная гипогликемия (снижение уровня сахара в крови). Калорийность рациона по приемам пищи распределяется следующим образом: завтрак – 25%, обед – 40%, полдник – 15%, ужин – 20 %. Важна длительность приемов пищи: завтрак и ужин не менее 15-20 минут, обед – 25 минут. Основным показателем правильности и адекватности питания является состояние здоровья ребенка, хорошая динамика физического и нервнопсихического развития. Косвенным показателем не рационального питания может служить частота заболеваний острыми инфекциями, поскольку при неправильном питании происходит снижение сопротивляемости детского организма.

### **Некоторые принципы организации питания детей в детских садах:**

- **Разнообразие рациона.** В ежедневное меню должны быть разные продукты и блюда — мясные, рыбные, молочные, продукты из круп и злаков, фрукты и овощи, хлеб. Исключение из рациона тех или иных групп продуктов или избыточное потребление каких-либо из них приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.
- **Сбалансированность питания.** Правильный рацион содержит белки, жиры и углеводы в оптимальном соотношении: белки должны составлять 15–20% от общей калорийности, жиры — 30%, углеводы — 50–55%.
- **Соответствие возрастным нормам.** Для детей ясельной, младшей и старшей группы нормы калорий и питательных веществ отличаются, поэтому состав блюд или порции обычно разные.
- **Оптимальный режим питания.** Обычно в учреждениях устанавливают 4–5 приёмов пищи: завтрак (второй завтрак), обед, полдник и ужин. Для каждого из них отводится строго определённое время.
- **Безопасность питания.** В детских учреждениях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. Детям нельзя давать грубую, тяжёлую для переваривания пищу (жирную, пережаренную), а также пищу, содержащую много острых приправ, очень кислую и солёную.
- **Учёт индивидуальных особенностей детей.** Например, замена одного блюда другим.

## Меню

Некоторые примеры меню для питания детей в детских садах:

- **Завтрак.** Основное блюдо (каша на молоке или без, макароны, рагу), хлеб, чай, какао, сок, закуска (яйцо, сыр, овощ или фрукт).
- **Обед.** Включает три блюда и закуску: основное блюдо (суп на костном, мясном или рыбном бульоне), второе (мясное или рыбное блюдо в виде котлет, биточков, запеканки, пудинга с крупяным или овощным гарниром), третье (чай, компот, сок, кисель), хлеб, закуска (нарезные овощи, салат с растительным маслом, квашеная капуста).
- **Полдник.** Компот, сок или молочный напиток, выпечка, фрукты или ягоды.
- **Ужин.** Подаётся второе блюдо (принцип приготовления как в обед), творожная запеканка или омлет, овощной салат или винегрет, в качестве напитка рекомендован кефир или другой кисломолочный продукт.

Нередко в детских садах разрабатывают специальное диетическое меню для детей с пищевой аллергией или непереносимостью.

## Рекомендации

Некоторые рекомендации для родителей:

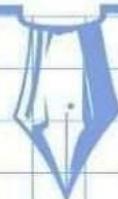
- **Ознакомиться с ежедневным меню** в детском саду. В каждой группе воспитатели вывешивают меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться.
- **Давать дома те продукты и блюда**, которые ребёнок недополучил днём.
- **В выходные и праздничные дни** стараться придерживаться меню детского сада, используя рекомендации медицинского работника детского учреждения. **Утром перед отправлением ребёнка в детский сад** не кормить его, так как это нарушает режим питания и приводит к снижению аппетита.
- **Если ребёнок не желает есть какие-то продукты**, попробовать выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить еду, попробовать её сами — возможно, она просто не кажется ему вкусной.
- **Соблюдать питьевой режим** — ребёнок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приёмами пищи и незадолго до сна.

**Важно:** организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье — нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе.



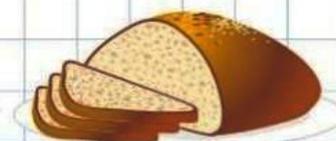
# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



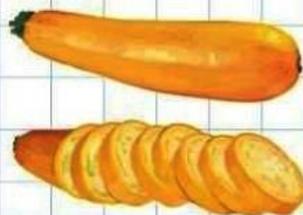
### Витамин D (кальциферол)

– в печени рыб, рыбьем жире, икре, яйцах, печени и сливочном масле. У здоровых детей большая часть его может образовываться в коже под воздействием солнечного света. Регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для нормального образования и состояния костей, зубов.



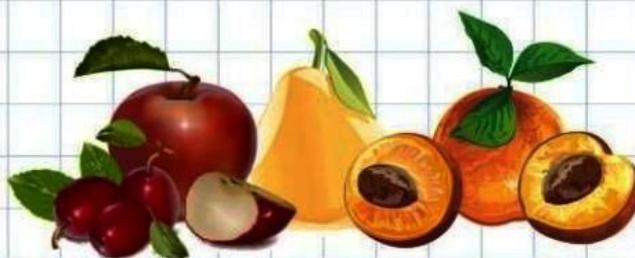
### Витамин E (токоферол)

– в масле зародышей пшеницы, орехах и растительных маслах; меньше – в крупах и хлебе. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.



### Витамин K

– в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, растительных маслах. Регулирует свертываемость крови, участвует в обмене веществ костной ткани, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и мышц.



### Витамин P (биофлавоноиды)

– в овощах, фруктах и ягодах. Повышает прочность капилляров, уменьшает их проницаемость, стимулирует тканевое дыхание, деятельность эндокринных желез