

Рационы питания. Питание малышей



Сбалансированное питание — одна из главных составляющих здоровья в любом возрасте — имеет особое значение у детей. При этом чем младше ребенок, тем более значимо влияние питания на его настоящее и последующее развитие и здоровье.

В процессе роста и развития ребенка выделяют ряд периодов. Это очередной отрезок времени, в пределах которого физиологические особенности организма более или менее однозначны.

Каждый период детства имеет свои особенности роста, развития, формирования и функциональной активности отдельных органов и систем, а также психической деятельности.

Рациональное питание детей первого года жизни является одним из основных условий для гармоничного роста, нормального психического и физического развития. Кроме того, сбалансированное питание ребенка укрепляет иммунную защиту, поддерживает здоровье, делает организм более устойчивым к воздействию неблагоприятных внешних факторов, в том числе патогенной микрофлоры.

Для малышей в возрасте 1–3 лет характерны интенсивные процессы развития функций органов пищеварения, костно-мышечной и центральной нервной системы. Активно протекают обменные процессы, продолжается формирование иммунологических реакций, совершенствуется способность

психического отражения внешнего мира, появляются первые умения и навыки.

За первые три года жизни ребенок последовательно осваивает несколько способов приема пищи— сосание груди или бутылочки, прием пищи с ложки или из чашки, самостоятельное использование ложки, а затем и вилки. Каждый из этих способов позволяет обеспечить ребенка определенным видом пищи и сформировать навык потребления пищи — жидкой, кашеобразной, мягкой и твердой различной степени измельчения.

Поведение ребенка во время приема пищи есть отражение его психологических потребностей, а также эмоционального (душевного) и физиологического состояния. Если ребенок не ощущает себя комфортно во время кормления, у него возникает чувство беспокойства и страха, могут отмечаться различные вегетативные реакции, что может привести к отказу от еды. Чувство голода и способ его удовлетворения находятся в тесной взаимосвязи с психическим развитием ребенка.

Ранний возраст — критический период для формирования пищевого поведения и стойких нарушений аппетита. Аппетит может нарушаться из-за недостаточной продолжительности сна, чрезмерного эмоционального возбуждения, связанного со слишком подвижными играми, изменением обстановки и другими отвлекающими факторами.

Женское молоко полностью соответствует особенностям обмена веществ ребенка и до 4 месяцев его жизни включительно является самодостаточным продуктом рациона питания. Грудное (естественное) вскармливание оказывает положительное влияние на рост, развитие, иммунитет, интеллектуальный потенциал, поведенческие и психические реакции, обучаемость детей. Однако, если кормление грудью по тем или иным причинам невозможно, разработаны полностью адаптированные специализированные молочные смеси, заменители грудного молока.

В определенный момент грудного молока или адаптированной смеси становится недостаточно для обеспечения растущего организма в полезных микроэлементах и витаминах - тогда возникает необходимость введения прикорма.

Прикорм — это продукты, дополняющие рацион ребенка пищевыми веществами, для обеспечения дальнейшего роста и развития.

Впоследствии эти продукты вытеснят материнское молоко из рациона и станут самостоятельным питанием.

Как понять готов ли ваш малыш для введения прикорма?

- если ваш ребенок удвоил вес с момента рождения;
- малыш не выталкивает еду изо рта;
- хорошо держит голову и почти сидит;
- есть интерес попробовать что-то с общего стола, значит вы можете начать введение прикорма.

Оптимальный возраст для введения прикорма малышу при грудном вскармливании - 6 месяцев.

Не стоит вводить прикорм позднее 6 месяцев, если ребенок здоров и находится на грудном вскармливании. При позднем введении прикорма может возникнуть дефицит пищевых веществ, малыши чаще отказываются от предложенных продуктов, а также могут возникнуть задержка формирования навыков жевания и глотания густой пищи.

Питание младенцев первого года жизни существенно отличается от питания детей более старшего возраста: основную долю энергии в рационе до 6 месяцев составляют жиры (до 50% энергетической ценности рациона).



Помните, что сроки введения прикорма устанавливаются индивидуально, с учетом готовности ребенка к восприятию новой пищи.

- Новые продукты рекомендуют давать в первой половине дня, чтобы не пропустить возможную пищевую реакцию. Не вводите новые продукты вечером, это затруднит оценку переносимости и может нарушить сон малыша.
- Введение нового продукта начинают по 0,5 чайной ложки, доводя постепенно до полного объема продукта, необходимого в этом возрасте, в течении 5-7 дней.
- Ведите «пищевой дневник», где нужно отмечать все продукты, которые даете малышу в течении суток, а также их переносимость ребенком.
- Каши, овощные и фруктовые пюре вводите начиная с одного вида, постепенно расширяя меню за счет других видов продуктов данной группы.
- Прикорм дают до кормления грудью. Желательно кормить ребенка в одно и то же время.
- По консистенции прикорм должен быть однородным и не вызывать затруднения при глотании.
- Если малыш себя плохо чувствует вводить новые продукты не рекомендуется.
- При приготовлении блюд не используйте сахар, соль и специи.

- Блюда для прикорма должны быть термически обработаны и приготовлены на пару или сварены. Они готовятся на один прием и не хранятся в холодильнике до следующего дня.

- Температура еды должна быть комфортной - около 37 градусов. Кормите ребенка с ложечки.



При составлении рациона малышей от 1 до 3 лет важно придерживаться основных принципов:

- Питание должно **удовлетворять основные потребности** детей в питательных веществах, витаминах и минералах. Концу первого года жизни соотношение белков, жиров и углеводов устанавливается в пропорциях, относительно близких к потребностям взрослого организма (14% белка, 31% жира и 55% углеводов).

- Критическим периодом в питании является возраст от 1 до 3 лет, когда происходит перевод ребенка на общий стол и формирование стереотипа пищевого выбора. При организации питания ребенка необходимо помнить, что продукты, предназначенные для «семейного стола» не подходят для питания детей раннего возраста. В состав таких продуктов входят химические добавки, красители, консерванты, специи, которые могут нанести вред здоровью ребенка, повышают риск развития алиментарных нарушений и способствуют формированию «вредных» вкусовых пристрастий. Повышенное количество соли и несбалансированный состав основных питательных веществ может оказать влияние на состояние работы пищеварительной, иммунной, выделительной и других систем организма. От родителей полностью зависит правильность этого перехода. Основной задачей при переводе ребенка на общий стол является постараться исключить в питании ребенка сладостей (в том числе прохладительных напитков), колбас, жирных гастрономических продуктов. В то же время

ребенок должен приучаться регулярно есть молочные продукты (любой жирности без ограничения для здоровых детей), овощи и фрукты, мясо и рыбу, хлеб и зерновые продукты.



- Необходимо **соблюдать разумное разнообразие рациона**: детям, перешедшим к смешанной пище важно ежедневно включать в рацион основные группы продуктов — овощи и фрукты, молочные, мясо/рыбу, злаковые, сливочное и растительные масла. Общее количество пищи для детей в возрасте от 1 года до 1,5 лет должно составлять 1000–1200 г, от 1,5 до 3 лет — 1200–1500 г. Однако объём пищи в одно кормление не должен превышать 300–350 мл. Для детей раннего возраста рекомендуется режим питания с 5-ю приемами пищи, из которых 3 основных и 2 дополнительных. Соблюдение режима питания для ребенка раннего возраста имеет принципиальное значение. Это способствует выработке условного пищевого рефлекса на определенное время приема пищи, что обеспечивает ритмичную работу желудочно-кишечного тракта и хорошее усвоение пищи. Предпочтительно, чтобы часы приема пищи оставались постоянными.

- Следует **учитывать индивидуальные особенности** ребенка, семейные традиции и национальные особенности, не отступая, тем не менее, от принципов рационального здорового питания.



К 3 годам ребенок уже имеет 20 молочных зубов, что позволяет ему откусывать и хорошо пережевывать пищу. Емкость желудка увеличивается до 300–350 мл. Отмечается активный рост поджелудочной железы, активизируется ферментовыделительная функция желудочно-кишечного тракта, усиливается синтез желчных кислот. Все это приводит к возможности увеличения потребляемого объема пищи как в одно кормление, так и за сутки, к удлинению временных промежутков между приемами пищи, а также расширению ассортимента продуктов питания.

Именно в семье прививаются основы здорового образа жизни, зарождаются пищевые пристрастия, формируется культура питания, воспитывается ответственное отношение к здоровью. Очень важно, чтобы мамы владели достаточными знаниями в области здорового питания.

Правильный и последовательный подход к кормлению малыша влияет на формирование его здорового рациона питания в дальнейшем.