КОНСУЛЬТАЦИЯ

« Питание детей младшего дошкольного возраста».

Подготовила воспитатель Скоробогатова Н.В.

В возрастной период с 3до 4 лет дети очень подвижны, уверенно ходят, бегают, любят подвижные игры, они впечатлительны, эмоциональны и любознательны, запас знаний и умений у них постоянно обогащается.

Чтобы восполнить большие затраты энергии и обеспечить потребности дальнейшего роста и развития, детям крайне необходим постоянный приток энергии и всех питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов), единственным источником которых является полноценное, адекватное возрасту детей питание.

http://presentation-creation.ru/

Режим питания.

Пища переваривается в желудке ребенка в среднем в течение трех с половиной - четырех часов, поэтому интервалы между приемами пищи должны быть примерно равны этому времени. Для детей трех - четырехлетнего возраста наиболее физиологичен режим с четырехразовым приемом пищи.

Часы кормлений должны быть постоянными, отклонения от установленного времени не желательны и не должны превышать 15-30 мин.

Важно обратить внимание на недопустимость приема какой-либо пищи между кормлениями, особенно сладостей.

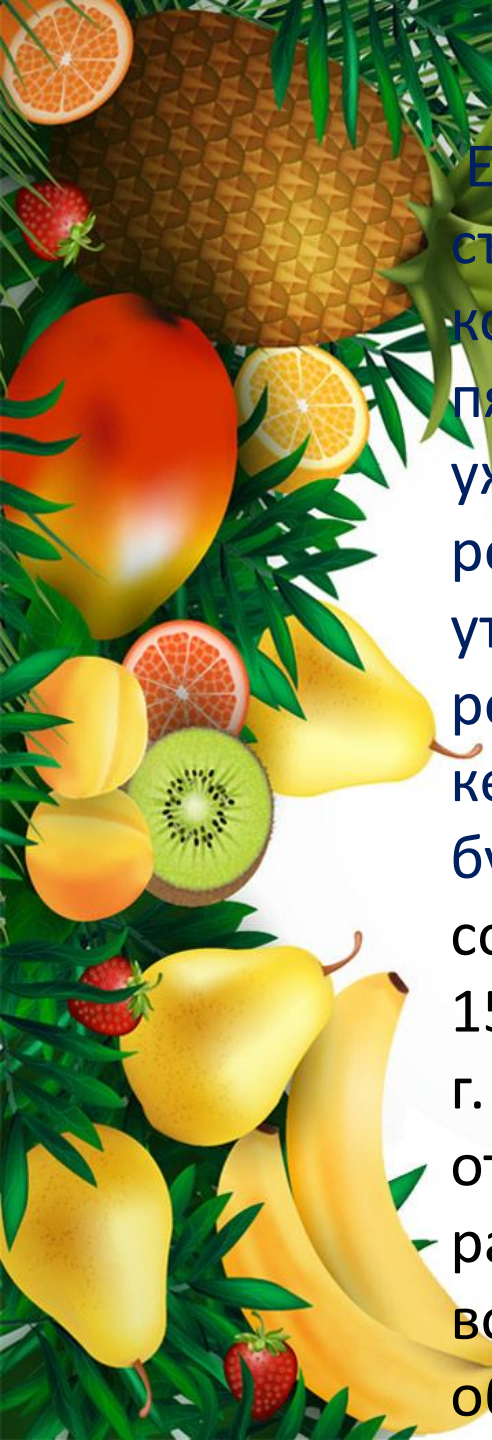
http://presentation-creation.ru/

Объем пищи.

Емкость желудка у детей изменяется с возрастом. Если у годовалого ребенка она равна 250-300 г, то у трехлетнего — 350-400 г, а у четырехлетнего — 450-500 г. Поэтому питание должно быть дифференцированным по величине разового и суточного объема пищи в зависимости от возраста детей.

Конечно же, объем пищи зависит и от аппетита детей. Если у ребенка хороший аппетит, не злоупотребляйте этим, не приучайте его к чрезмерно обильному питанию. Рано или поздно это приведет к избыточному жироотложению и нарушению здоровья ребенка

http://presentation-creation.ru/



Если же аппетит снижен, и ребенок не всегда съедает предлагаемую ему пищу в достаточном количестве, то ему надо временно организовать пятый прием пищи в качестве дополнительного ужина в 21 час или раннего завтрака, если ребенок просыпается слишком рано — в 5-6 часов утра. На дополнительный прием пищи обычно рекомендуется давать стакан теплого молока, кефир или йогурт с печеньем или кусочком булочки. Общий объем пищи на целый день составляет в среднем: для детей в три года — 1500-1600 г, для детей в четыре года — 1700-1750 г. Суточное количество распределяется между отдельными приемами пищи относительно равномерно: 350-400 г и 400-500 г соответственно возрасту детей, обед дается в оптимальном объеме.

http://presentation-creation.ru/

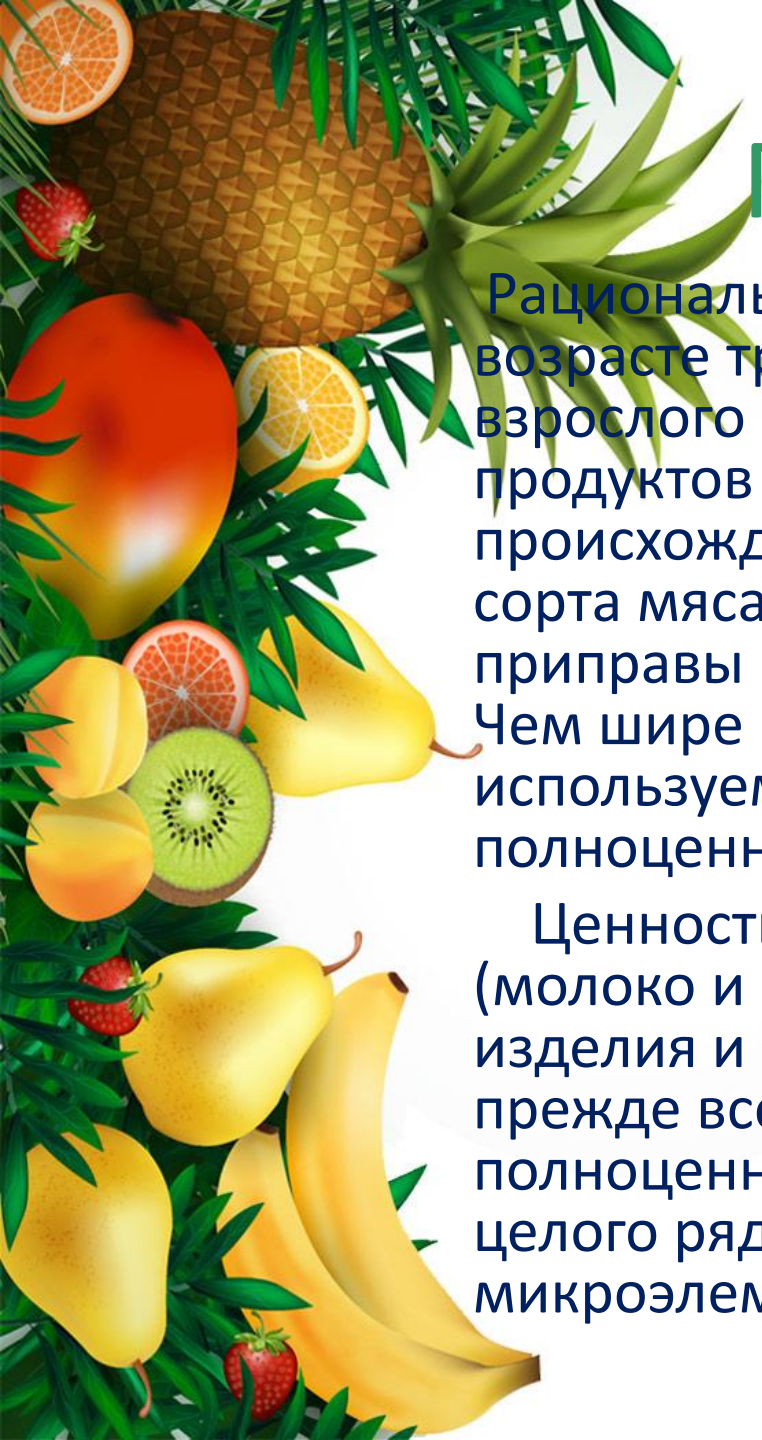
Калорийность питания.

Рост, развитие, движение, обмен веществ и все другие, жизненно важные процессы требуют постоянного притока энергии. Эта энергия образуется в организме беспрерывно в результате биологического окисления (расщепления) пищевых веществ — белков, жиров, углеводов и выделяется в форме тепловой энергии. Единицами ее измерения являются килокалории (ккал) или килоджоули (кДж). Из каждого грамма углеводов выделяется около 4 ккал, жира — 9 ккал, а белки используются, в основном, для построения новых клеток и тканей в растущем организме ребенка или их обновления.

http://presentation-creation.ru/

Потребность детского организма в энергии составляет: в возрасте трех лет — 1550-1600 ккал, в четыре года — 1750-1800 ккал в день. Суточная калорийность питания детей должна соответствовать этим цифрам и правильно распределяться между отдельными приемами пищи. Для детей в возрасте три года и старше целесообразным считается следующее распределение: на завтрак — 25% суточной калорийности, на обед — 35-40, полдник — 10-15, ужин — 25 %.

http://presentation-creation.ru/



Продукты питания.

Рациональное полноценное питание детей в возрасте трех-четырех лет обеспечивается, как и у взрослого человека, широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения. Исключением являются жирные сорта мяса и птиц (гуси, утки), а также острые приправы (уксус, горчица, хрен, горький перец). Чем шире и разнообразнее набор продуктов, используемых при приготовлении пищи, тем полноценнее питание ребенка.

Ценность продуктов животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, мясные изделия и субпродукты, рыба, яйца) состоит, прежде всего, в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а также целого ряда витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

http://presentation-creation.ru/

Среди продуктов животного происхождения важное место принадлежит молоку и молочным продуктам. Дети в возрасте трех-четырех лет должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, в том числе кисломолочные (кефир, ацидофильное молоко, йогурт или др.), а также с учетом того молока, которое используется на приготовление каши или других молочных блюд.

http://presentation-creation.ru/

Для мясных блюд предпочтение отдается говядине и телятине, используется также мясо кур, цыплят, индейки, кролика, субпродукты — печень, язык, мозги; вполне допустимы и нежирная свинина, молодая нежирная баранина. Из мясных продуктов рекомендуются молочные сосиски и вареные колбасы (докторская, диетическая, молочная). Мясо и субпродукты являются ценнейшим источником не только белка, но и легкоусвояемого железа, а также ряда витаминов группы В.

http://presentation-creation.ru/

Хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка. Белка в нем содержится значительно меньше, чем углеводов. Наиболее полезен хлеб из ржаной муки и пшеничной грубого помола, так как он богаче белком, витаминами группы. В и пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника. Кроме хлеба, детям рекомендуются и другие хлебобулочные изделия: бублики, баранки, сушки, сухари.

Крупы и макаронные изделия также являются основным источником углеводов и меньше — белков. В питании детей трех - четырехлетнего возраста используются рис, гречка, овсяная и манная крупы. Каши можно готовить с молоком и без молока, с добавкой овощей или фруктов. Например, очень полезна и вкусна овсяная каша с яблоком, с изюмом или бананом, рисовая каша с тыквой или морковью, гречневая каша с яблоком.

http://presentation-creation.ru/

Сахар и кондитерские изделия обязательно входят в рацион детей, рекомендуется давать печенье, вафли, пастилу, мармелад, фруктовую карамель, варенье, джем, повидло и мед, если ребенок переносит его. Шоколад и шоколадные конфеты повышают возбудимость нервной системы, могут вызывать аллергию, поэтому давать часто их детям не следует.

Нельзя давать на ночь детям сладости, так как кислота, образующаяся в полости рта после сладостей, способствует кариесу зубов.

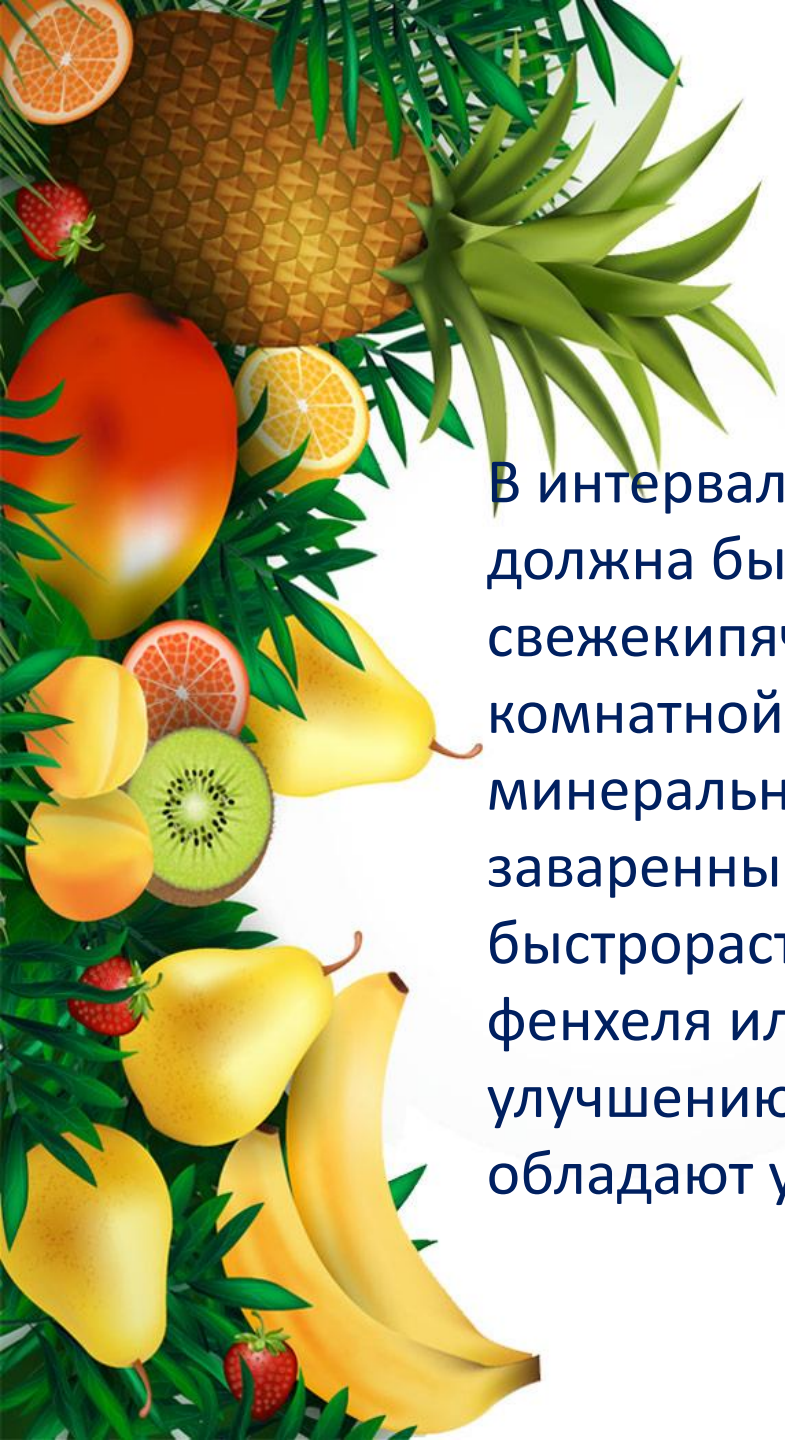
http://presentation-creation.ru/

Питьевой режим.

В связи с естественными потерями воды через почки, кожу и с выдыхаемым воздухом, баланс воды в организме должен постоянно восполняться за счет жидкости, содержащейся в пище, и питья свободной жидкости — воды, чая, морса и других напитков. Особенно увеличиваются потери воды при физической нагрузке и в жаркое время года.

У детей, в связи с их высокой подвижностью, потери воды весьма ощутимы, поэтому детей нельзя ограничивать в питье. Но компенсировать недостаток жидкости сладкими компотами, соками, напитками не следует, так как это приводит к угнетению аппетита. Нельзя также давать много пить воды во время приема пищи. Заполняя емкость желудка и разбавляя пищеварительные соки, она способствует снижению аппетита и нарушению процессов пищеварения.

http://presentation-creation.ru/



В интервалах между приемами пищи вода должна быть доступна для детей. Обычно дают свежекипяченую воду, остуженную до комнатной температуры, столовую минеральную воду без газа или слабо заваренный чай. Можно также рекомендовать быстрорастворимые чаи из экстрактов трав — фенхеля или ромашки, которые способствуют улучшению деятельности кишечника и обладают успокоительным действием.

http://presentation-creation.ru/