

Консультация для родителей "Питание детей раннего возраста"

Известно, что важнейшим фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития и нормального развития любого возраста, является полноценное в количественном и качественном отношении питание.

Основные требования к рациональному питанию были сформулированы А.А. Покровским. С позиций современной науки о питании необходимо соблюдение следующих условий:

- поступление достаточного количества питательных веществ, обеспечивающих потребности ребенка в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины);
- разнообразие, сбалансированность и необходимое соотношение компонентов питания;
- максимальное соответствие количества и качества пищи и физиологическим возможностям ребенка по кусанию, жеванию, глотанию, пищеварению, всасыванию, что обеспечивает физиологическую адекватность питания;
- пищевое обеспечение должно опережающе сопровождать все процессы роста и развития организма.

Второй год жизни – это период возрастающей двигательной активности ребенка, сопровождающийся повышенным расходом энергии и возросшей потребностью в основных пищевых веществах.

Дети раннего возраста испытывают потребность в белке (53 г. в день). При этом весьма важно выдерживать правильное соотношение белков растительного и животного происхождения. На долю последнего, должно приходиться не менее 70 процентов всех белков, получаемых с пищей (в среднем 38 г. в день).

Белки состоят из аминокислот, восемь из которых являются незаменимыми. Они не синтезируются в организме человека и содержатся в основном в продуктах животного происхождения (мясо, рыба, молоко, сыр, творог). Поэтому применение вегетарианских диет в питании детей всех возрастных групп, и особенно детей раннего возраста не целесообразно.

Неполноценное белковое питание приводит к нарушению развития костно-мышечной системы, задержке физического развития. Чувствительна к недостатку белка и нервная система ребенка: замедляются темпы нервно – психического развития, меняется поведение (слабость, переутомляется). На фоне белковой недостаточности снижается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, неблагоприятным факторам внешней среды. Кроме того, белки входят в состав ферментов человеческого организма. Потребность в белке возрастает после перенесенного заболевания.

Однако и избыточное и длительное употребление белков способно негативно отразится на здоровье и развитие ребенка не только в текущий момент, но и другие возрастные периоды, даже во взрослой жизни. Несмотря на то что этот вопрос в настоящее время еще не достаточно изучен, уже сейчас очевидно что избыточное белковое питание в раннем детстве способствует развитию обменных нарушений в организме, ожирению, ранним атеросклеротическим изменениям, может повлиять на работу,

функционально незрелых почек.

На втором году жизни потребность ребенка в жирах приближается к уровню потребности в белках (53 г. в день). Жиры являются одним из самых главных источников энергии: при распаде 1 грамма жира образуется в 2,2 раза больше энергии, чем при распаде 1 грамма углеводов и белков. Жиры входят в состав клеток и органов, являются пластическим материалом, содержатся в ферментах и гормонах. с ними связано поступление и усвоение жирорастворимых витаминов (А, D, E, K, Q).

Особую биологическую ценность представляют растительные жиры, количество которых желательно выдерживать на уровне 20-25 процентов, от общего содержания жира. Именно жиры растительного происхождения содержат полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) –жизненно необходимые вещества, не синтезируемые в человеческом организме.

ПНЖК входят в состав клеточных мембран, миелиновых оболочек нервов, снижают проницаемость кровеносных сосудов, повышают их эластичность. ПНЖК необходимы для роста, хорошего состояния кожи и волос.

Они входят в состав гормонов и ферментов. Потребность в ПНЖК в раннем возрасте существенно выше, чем у взрослых, что обусловлено интенсивными процессами роста и развития.

Среди жиров животного происхождения предпочтение следует отдавать сливочному маслу и жирам, содержащимся в молочных продуктах, поскольку они легко усваиваются.

При недостаточном поступлении жира нарушается нормальное развитие организма ребенка. Недостаточное поступление ПНЖК приводит к появлению сухости кожи, экзематозным изменениям, снижению сопротивляемости к инфекциям. Превышение норм поступления жира в рационе способствует угнетению деятельности пищеварительных желез, приводит к расстройствам пищеварения, снижает усвояемость белков, способствует формированию избыточного веса.

Содержание углеводов в суточном наборе продуктов должно примерно в четыре раза превышать количества белка и жира (около 212 г. в день).

Углеводы являются ценным источником энергии, входят в состав клеток и участвуют в их построении регулируют содержание сахара в крови и запасы гликогена печени и мышцах.

Важное влияние на углеводный обмен оказывает клетчатка (пищевые волокна), которая замедляет процессы всасывания, способствует уменьшению секреции инсулина, регулируют эвакуаторную функцию кишок, препятствует развитию гнилостных процессов в кишечнике, способствует нормализации микрофлоры кишечника. Известно, что недостаточное поступление клетчатки является фактором риска развития многих заболеваний (хронический запор, сахарный диабет и др.)

При недостаточном поступлении углеводов с пищей нарушается усвояемость пищевых веществ, ухудшаются процессы пищеварения. Вместе с тем избыточное количество является фактором риска развития аллергических реакций, приводит к усиленному образованию жира, который откладывается в подкожной клетчатке. Важнейшим источником углеводов в питании являются фрукты, овощи, крупы, хлеб.

Таким образом, в питании детей второго года жизни оптимальное соотношение белков, жиров, и углеводов-1:1:4.

Минеральные вещества (макроэлементы и микроэлементы) не обладают энергетической ценностью, но крайне необходимы организму как пластический материал (кальций, фосфор, и др.) Как регуляторы внутренних обменных процессов в организме, как составляющая часть ферментных систем.

Витамины и витаминоподобные вещества являются обязательной составляющей рацион ребенка. Витамины не обладают пищевой ценностью, однако, поступая в незначительных количествах, действуют как регуляторы обменных процессов и физиологических функций. В настоящее время известно более 20 различных видов витаминов. Некоторые из них (витамины D, K, B5, B6, фолиевая кислота) частично синтезируются в организме но в недостаточном количестве, поэтому они должны поступать с пищей. Источником же витаминов C, A является только продукты питания.

Необходимым компонентом питания является вода, содержание которой в организме ребенка относительно велико (примерно 75 процентов от массы тела). Вода и растворенные в ней минеральные вещества составляют внутреннюю среду организма. Протекание жизненных процессов (особенно терморегуляционных и ферментативных) возможно лишь при достаточном количестве воды.

Водный обмен у детей раннего возраста крайне неустойчив. Существенное влияние оказывают температура и влажность окружающего воздуха, характер пищи, одежда, поведение ребенка, нарушения в состоянии здоровья. Средняя суточная потребность в жидкости для детей второго года жизни колеблется от 1150-1300 мл (в возрасте 1 года) до 1350-1550 мл (в 2 года).

Для удовлетворения потребности малыша в основных пищевых веществах, минеральных солях, витаминах важно предусмотреть необходимое количество разнообразных продуктов и использовать их в оптимальных соотношениях. В питании детей второго года жизни по прежнему большая роль принадлежит молоку и молочным продуктам. Если малыш не переносит цельное молоко, его можно заменить кисломолочными продуктами (йогурты, кефир и др.) При высокой степени непереносимости белка коровьего молока в качестве его заменителя можно использовать адаптированную молочную смесь на основе козьего молока (Нэнни), либо цельное козье молоко промышленного производства. Однако при этом следует помнить, что козье молоко по своему составу отличается от коровьего (в частности, по содержанию железа).

Ценнейшим продуктом питания является творог. Содержащийся в нем белок легче переваривается, чем белок цельного молока. В рацион несколько раз необходимо включать неострые сорта сыра. Его можно давать либо в тертом виде, либо нарезанные тонкими кусочками в зависимости от навыков и возможности ребенка.

Кроме того, белковая часть рациона обеспечивается за счет мяса. Дети второго года жизни могут получать разнообразные мясные продукты: говядину не жирную свинину, мясо кролика, кур, печень, сердце, язык, нежирные сорта рыбы (хек, треска, и др.)

На втором году жизни ребенок начинает получать цельное яйцо (половину яйца в день). Однако следует помнить, что это продукт может вызвать аллергическую реакцию. Рацион детей раннего возраста должен включать

разнообразный ассортимент круп: гречневую, овсяную, рисовую и др. Полезны и вкусны каши из смеси нескольких злаков.

Потребность в углеводах удовлетворяется в значительной степени за счет фруктов и овощей. При этом картофель не должен превышать половину от объема съедаемых ребенком овощей.

Существенная роль в детском питании отводится овощным и фруктовым салатам. В рацион следует широко включать зелень – петрушку, укроп, лук. Это чрезвычайно полезно и, кроме того, улучшает вкус блюд.

Следует стремиться к максимальному разнообразию блюд в течении дня и недели. При этом одни продукты (молоко, мясо, хлеб, масло, крупы, овощи, фрукты, сахар) включают в рацион ежедневно, другие (сыр, творог, сметана, рыба, яйцо) – через день. Неправильно, если ребенок в течении дня дважды получает кашу и крупяной гарнир на второе. Следует стремиться, чтобы в рационе ежедневно присутствовало не менее двух овощных блюд одно мучное. Очень часто дети отказываются от каш. В этом случае можно предложить "розовые" каши – каши с овощами и фруктами. Они не только более привлекательны по внешнему виду, но и более полезны.

В питании детей раннего возраста важно соблюдать объем пищи, соответствующий анатомо-физиологическим особенностям детского организма.

Родители должны знать, что систематическое превышение физиологически обоснованных объемов в питании может сформировать у ребенка стойкую привычку к перееданию. Уменьшение же рекомендуемых объемов приводит к недоеданию.

Очень важно правильно распределить суточный объем продуктов. Богатые белком мясо, рыбу, яйцо, птицу целесообразно давать детям в первой половине дня, молочно растительные блюда вечером. Наилучшим является такое распределение общей калорийности суточного рациона: Завтрак и ужин – по 25%, обед - 35 %, полдник 15 % калорийности .

Важным моментом в питании малышей является точное соблюдение режима питания, а также длительности отдельных приемов пищи. Так завтрак и ужин должны длиться не менее 15 – 20 минут, обед – 25 минут. Ужинать ребенок должен за 1,5 – 2 часа до сна. Для детей от года до полутора лет следует сохранить дополнительный прием пищи перед сном в виде стакана молока или кисломолочного продукта. (йогурты, кефир и др.)

Что же является критерием правильного организованного питания ребенка.

Безусловно основным показателем правильности и адекватности питания малыша является состояние его здоровья хорошая динамика физического и нервно – психического развития. Клинический анализ крови позволяет своевременно выявить наличие железодефицитной анемии (при недостатке железа), аллергии гиповитаминоза. Изменения в общем анализе мочи (повышение содержания солей, продуктов азотистого обмена и др.) могут свидетельствовать об увеличении нагрузки на почки в результате избыточного содержания в рационе ребенка солей и азота.

Косвенным показателем правильного питания ребенка может служить частота его заболеваний особенно, острыми респираторными инфекциями,

поскольку при неправильном питании происходит снижение сопротивляемости детского организма.