

ЧТО ТАКОЕ ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ?

Полноценное питание детей — необходимое условие обеспечения их здоровья, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов и способности к обучению во все периоды взросления. Приоритетная роль питания в поддержании здоровья детей и подростков закреплена постановлением Правительства Российской Федерации «Концепция государственной политики в области здорового питания населения РФ до 2010 г.» и президентской программой «Дети России».

Пища — единственный источник жизненно важных веществ, необходимых для роста и формирования детского организма, его активной деятельности и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В связи с этим очень важно изучать организацию питания детей в детских дошкольных учреждениях, ибо здоровье воспитанников во многом обусловлено предлагаемыми рационами.

Рациональное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма в пищевых веществах и энергии, обеспечивает нормальное гармоничное развитие ребенка, повышает его устойчивость к различным неблагоприятным факторам, способствует выработке иммунитета к различным инфекциям. Неудовлетворительная организация питания, особенно среди детей, посещающих детские дошкольные учреждения (ДДУ), является одной из основных причин распространения острых респираторных заболеваний, увеличения количества часто и длительно болеющих детей.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение отклонений в развитии и росте.

Питание оказывает определяющее воздействие и на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, состояние работоспособности. В наше время — время больших перегрузок, ускорение темпов жизни, возможностей возникновения стрессовых ситуаций — следует помнить, что правильное питание в детстве во многом поможет преодолеть сложности жизни.

Потребности детей в основных пищевых веществах и энергии

Рацион детей должен быть разнообразным и сбалансированным по основным пищевым веществам. Суточные рационы не должны резко отличаться между собой и от физиологических норм по содержанию основных пищевых веществ.

Детскому организму нужны питательные вещества определенного качества и соответствовать его потребностям в процессе роста. Помимо этого у детей повышенный обмен веществ. Суточная норма должна покрывать расход энергии детьми на каждом этапе роста. Потребность в белках определяется затратами на компенсацию выделениями (моча, фекалии, кожные выделения) массы тела и образованием новых тканей остаток белка в пище или дефицит незаменимых в организме нежелательные сдвиги, проявляющиеся в задержке роста, особенно костей.

Соотношение белков, жиров и углеводов в пище ребёнка должно быть примерно следующим: 1:2:4, то есть если всю суточную калорийность принять за 100 процентов, то белки должны быть равны четырнадцати, жиры — тридцати, углеводы — пятидесяти шести процентам, только в этом случае пища будет полезной для здоровья, роста, развития и работоспособности ребёнка.

Белки, особенно в питании детей, не могут быть заменены никакими другими компонентами пищи. С их участием осуществляются все важнейшие функции организма: рост, обмен веществ, мышечная работа, мышление, воспроизводство потомства. Потребность в них удовлетворяется благодаря мясным, рыбным и яичным блюдам. Однако избыток белка в питании также опасен, так нарушениям выделительной функции почек, диспепсии.

Важную роль в организме играют углеводы — легкоусвояемый источник энергии: в составе ДНК и РНК они участвуют в передаче наследственной информации; как структурный элемент оболочки эритроцитов определяют группу крови; углеводные компоненты входят в состав ряда гормонов.

Углеводы входят в состав клеточных структур, участвуют в синтезе нуклеиновых кислот, процессах регуляции постоянства внутренней среды организма. Потребность в них удовлетворяется за счёт овощей, крупяных блюд и кулинарных изделий.

Недостаток углеводов в рационе может привести к использованию на энергетические потребности белков и возникновению скрытой белковой недостаточности. Избыток углеводов может привести к увеличению отложения жира, гиповитаминозу В1, задержке воды в организме и метеоризму.

Биологическая роль пищевых липидов многогранна. Являясь «компактным» источником энергии и поставщиком незаменимых для процессов жизнедеятельности веществ — полиненасыщенных, жирных кислот (ПНЖК) и жирорастворимых витаминов, они служат также пластическим материалом и оказывают белкосберегающее действие.

Жиры как составная часть пищи, обладают высокой калорийностью. Неблагоприятно влияет на организм избыток жиров: нарушается функция желез желудочно-кишечного тракта.

Важно обеспечить в рационе достаточное содержание насыщенных жирных кислот (ПНЖК) — линолевой. ПНЖК обладают повышенной реакционной этого активно участвуют в обменных процессах, холестерина, повышают эластичность и сных сосудов. При отсутствии или недостатке ПНЖК повышенная сухость кожи, склонность к нарушения обмена холестерина и холина.

В пище детей младшего возраста соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1:1:4.

Пищевая полноценность пищи определяется достаточным содержанием белков, жиров, углеводов, минеральных солей, а также витаминов.

Жирорастворимый витамин А (ретинол) участвует в образовании в сетчатке глаза зрительного пурпура — родопсина, поддерживает нормальную функцию кожи, слизистых оболочек, роговицы глаз.

Поэтому в рационе детей должно быть достаточное количество продуктов животного происхождения (печени животных, мяса, рыбы, яичных желтков, сметаны и сливок).

Витамин «С» играет важную роль в процессах биологического окисления различных субстратов, синтезе стероидных гормонов, образовании коллагена и межклеточного вещества; предохраняет от окисления адреналин, белки-ферменты, способствует повышению свертываемости крови и регенерации тканей. Дефицит витамина С может возникнуть, если в питании недостаточно свежих фруктов. При этом дети дошкольного возраста обычно получают с пищей достаточное количество аскорбиновой кислоты.

Рибофлавин (витамин В₂) входит в состав многочисленных ферментов, участвующих в регуляции всех видов обмена. При его нехватке нарушаются процессы биологического окисления.

Минеральные соли в отличие от белков, жиров и углеводов не обладают пищевой ценностью, но крайне необходимы организму как пластический материал (костная ткань) и как регуляторы обменных процессов; они участвуют в поддержании на определенном уровне осмотического давления, кислотно-основного состояния и др.

Кальций — один из основных элементов, выполняющих пластическую функцию: человеческий скелет на 97% состоит из него. У детей младшего возраста потребность в кальции удовлетворена на 100%, но у детей старшего возраста мы обнаружили дефицит в количестве 22,5%, что может привести к нарушению процесса остеогенеза.

Фосфор входит в состав фосфолипидов, нуклеотидов, фосфопротеинов и других органических соединений. Неорганические соли фосфора участвуют в поддержании кислотно-основного состояния организма, в соединениях с кальцием и магнием образуют костный скелет, откладываются в зубах.

Наиболее благоприятное соотношение кальция и фосфора в рационе детей и подростков 1:1,2–1,5.

Избыточный фосфор представляет опасность для детского организма, поскольку почки не справляются с фосфорной нагрузкой и возникают нарушения обмена веществ и соответствующие заболевания.

Магний — жизненно важный элемент, участвующий наряду с калием в клеточном метаболизме. Избыток магния можно объяснить большим количеством хлебных и крахмалистых изделий в детском меню.

Оптимальное соотношение кальция и магния — для дошкольников 1:0,22. Известно, что избыток магния может привести к ухудшению усвояемости кальция.

Железо в составе гемоглобина участвует в переносе кислорода от легких к тканям; в составе ферментов выполняет каталитическую функцию и участвует в окислительно-восстановительных процессах.

Йод участвует в образовании гормонов щитовидной железы, которые регулируют энергетический обмен, интенсивность основного обмена, воздействуют на белковый, липидный, углеводный, минеральный и водно-солевой обмены.

Следует также учитывать факт эндемичности Кузбасса по этому микроэлементу.

В Кузбассе с сентября 2005 г. реализуют губернаторскую программу по витаминизации пищи, согласно которой 200 тысяч детей дошкольного и школьного возраста получают витаминизированные продукты.

Приложение N 10

к СанПиН 2.4.1.3049-13

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ
ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (Г, МЛ, НА 1 РЕБЕНКА/СУТКИ)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1 — 3 года	3 — 7 лет	1 — 3 года	3 — 7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	—	7	—	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140

с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	—	50	—	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Хим. состав (без учета т/о)				
Белок, г			59	73
Жир, г			56	69
Углеводы, г			215	275

Энергетическая ценность, ккал			1560	1963
-------------------------------	--	--	------	------

Примечание:

1 — при составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5%;

Приложение N 11

к СанПиН 2.4.1.3049-13

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ АССОРТИМЕНТ
ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В
ПИТАНИИ
ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,
- телятина,
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- мясо кролика,
- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 — 2 раза в неделю — после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьи (печень, язык).

Рыба и рыбопродукты — треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

Яйца куриные — в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 °Т — после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;

— сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый — для питания детей дошкольного возраста);

— сметана (10%, 15% жирности) — после термической обработки;

— кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;

— сливки (10% жирности);

— мороженое (молочное, сливочное)

Пищевые жиры:

— сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);

— растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое — только рафинированное; рапсовое, оливковое) — в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;

— маргарин ограниченно для выпечки.

Кондитерские изделия:

— зефир, пастила, мармелад;

— шоколад и шоколадные конфеты — не чаще одного раза в неделю;

— галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);

— пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);

— джемы, варенье, повидло, мед — промышленного выпуска.

Овощи:

— овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;

— овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты:

— яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);

— цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) — с учетом индивидуальной переносимости;

— тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) — с учетом индивидуальной переносимости;

— сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

— натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);

— напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;

— витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;

— кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

— говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);

— лосось, сайра (для приготовления супов);

— компоты, фрукты дольками;

— баклажанная и кабачковая икра для детского питания;

— зеленый горошек;

— кукуруза сахарная;

— фасоль стручковая консервированная;

— томаты и огурцы соленые.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия — все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная — в эндемичных по содержанию йода районах.

