

Как организовать здоровое питание детей с помощью матрешек. Консультация для родителей и воспитателей



Людмила Волкова, врач-диетолог,
ФГБУ НМИЦ ТПМ МЗ РФ, к. м. н.

Предлагаем информационно-образовательное занятие для детей. Занятие направлено на то, чтобы в игровой форме рассказать детям об основах сбалансированного питания. Эксперт предлагает наглядно показать на матрешках основы здорового рациона ребенка.

Расставьте все матрешки в ряд от большей к меньшей, чтобы проиллюстрировать сбалансированный подход к питанию. Матрешки – это способ наглядно продемонстрировать детям, какие продукты являются основой питания, а какие должны присутствовать в рационе в небольших количествах. Если изменить соотношение продуктов и поменять матрешки местами, то их невозможно будет собрать обратно, ведь большую нельзя поместить в меньшую. Предложите детям собрать куколку-матрешку обратно в восходящем порядке, называя поочередно группы продуктов от наименьшей к наибольшей.

Детский рацион

Рационы питания детей должны включать все основные группы продуктов, а именно – хлеб и хлебобулочные изделия, крупы,

макаронные изделия и бобовые, овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, мясо и мясопродукты, рыбу и рыбопродукты, яйца, жиры, сахар и кондитерские изделия в рекомендуемых соотношениях. Только в этом случае можно обеспечить организм всеми пищевыми веществами. Исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Основы сбалансированного питания в матрешках

Сбалансированно организованное ежедневное питание можно сравнить с матрешкой – нашей русской деревянной игрушкой в виде расписной куколочки, внутри которой находятся подобные ей куклы меньшего размера. Первая матрешка самая большая, а каждая последующая куколочка несколько меньше предыдущей. Именно эта игрушка, которой посвящено множество стихотворений, как нельзя лучше иллюстрирует основы сбалансированного питания и поможет познакомить с ними детей.

Сбалансированное питание в матрешках





Первая матрешка. Первая, самая большая матрешка – это простая питьевая вода. Вода является не просто средством для утоления жажды – она важнейшая составная часть организма и необходима для правильного функционирования всех органов и систем.

Вода требуется для переваривания и всасывания пищи, работы кровеносной системы, регуляции температуры тела, для выведения продуктов обмена веществ и токсинов, поступающих из внешней среды или образующихся в результате различных заболеваний. Кроме того, она служит для организма источником минеральных элементов, например, фтора и кальция. Вода поступает в наш организм и с жидкостями, и с пищевыми продуктами. Содержание воды в продуктах очень различно, особенно много ее в овощах и фруктах. Например, количество воды в свежих огурцах превышает 95%.

Потребность дошкольников в воде составляет около **1000 мл в сутки**. Речь идет именно о питьевой воде. Дополнительные количества воды потребуются при жаркой погоде (выше 25 °С), низкой влажности, повышенной физической нагрузке (если ребенок

занимается спортом), в период заболеваний. Приучать ребенка утолять жажду водой следует с раннего возраста. Необходимо пить глотками в промежутках между приемами пищи.

Вода у ребенка должна быть в свободном доступе. Это может быть и бутилированная вода, и кипяченая вода комнатной температуры. Воду следует давать с собой ребенку на прогулки, на занятия. Часто родители путают воду с другими сладкими напитками и готовят детям компоты, соки. Воду невозможно заменить компотами, соками, чаями и другими напитками. Сладкие напитки – это лишний сахар в организме ребенка. Приучайте детей пить воду.



Внимание

Практически в каждый прием пищи дошкольника включайте зерновое блюдо, то есть не менее 5–6 порций в день

Вторая матрешка. Вынимаем вторую, чуть меньшую матрешку – это разнообразные зерновые продукты и блюда. Хлеб, хлебобулочные изделия, макаронные изделия и крупы – основа рациона питания. В состав этих продуктов входят практически все пищевые вещества – растительные белки, жиры, углеводы (включая пищевые волокна), ряд витаминов (группы В) и минералов (магния, железа, селена и др.). Они обеспечивают организм значительным количеством энергии за счет высокого содержания «медленных» углеводов. Детям лучше предлагать многозерновой хлеб с добавлением цельных зерен, которые богаты пищевыми волокнами. Например, в цельнозерновом хлебе содержание пищевых волокон достигает 7 процентов, в обычном белом их только 3 процента.

Среди макаронных изделий больше всего белка, витаминов и пищевых волокон в тех из них, что выработаны из твердых сортов пшеницы. В соответствии с принципами здорового питания для обеспечения вкусового разнообразия в рационе ребенка должны присутствовать различные крупы. Бобовые содержат большое количество растительного белка, пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ (калия, магния и др.). Практически в каждый прием пищи рекомендуется включать зерновое блюдо, а значит, получается не менее 5–6 порций зерновых продуктов в день.

Третья матрешка. Вынимаем третью матрешку – это овощи и фрукты. Они служат источником «медленных» и «быстрых» углеводов, витаминов, микроэлементов, минеральных веществ и жидкости. Овощи в свежем и приготовленном (отварном, тушеном, запеченном виде) следует съедать

в количестве 2–3 порций, то есть 200–300 г. Фрукты предпочтительнее в свежем виде в количестве 200–250 г, то есть 2–2,5 порции. Итого получается 4–5 порций овощей и фруктов ежедневно. Овощные блюда рекомендуются детям в обед и ужин, а фруктовые – на завтрак, второй завтрак или полдник.

Четвертая матрешка. Достаем четвертую – это молочные и кисломолочные продукты. Эта группа продуктов дает организму необходимый животный белок, жиры, минеральные вещества – кальций и фосфор, в том числе для формирования костей и зубов. А кисломолочные продукты выступают в роли источника полезной для пищеварения микрофлоры. Разных молочных и кисломолочных продуктов рекомендуется 2–3 порции ежедневно, а это, например, стакан (200 мл) молока, стакан (200 мл) несладкого питьевого йогурта, 50 г творога, пластинка сыра. Оптимально использование молочных и кисломолочных блюд на завтрак, второй завтрак и полдник.

Пятая матрешка. Вынимаем пятую матрешку – это источники животного белка, жиров, микроэлементов и некоторых витаминов. К ним относятся мясо, рыба, птица, яйца, орехи. Этих продуктов рекомендуется съедать в среднем 2 порции. Мясную группу отличает высокое содержание полноценного белка, витаминов группы В (В12, В6), легкодоступных для усвоения железа и цинка. Потребность в этих пищевых веществах значительно увеличивается в периоды активного роста. В питании дошкольников рекомендуется использовать различные виды мяса (свинину, говядину, баранину, мясо индейки и курицы, кролика и пр.). При выборе мяса предпочтение отдавайте продукту с меньшим содержанием жира (ориентироваться можно на видимый жир).

Рыба и рыбопродукты – тоже источники высококачественного белка, железа и витамина В12, поэтому очень близки по пищевой ценности к мясной группе. Морская рыба содержит в достаточных количествах йод и фтор. В рыбе содержится мало соединительной ткани по сравнению с мясом животных, поэтому она легче усваивается. Жиры рыб имеют уникальный состав. В них содержатся особо ценные жирные кислоты омега-3. Они важны для головного мозга, работы органа зрения и иммунной системы. Рыбу следует предлагать ребенку 1–2 раза в неделю. В питании дошкольника можно использовать также малосоленую рыбу и сельдь, но в небольших количествах, из-за большого содержания соли.

Шестая матрешка. Шестая, самая маленькая матрешка – это продукты и блюда, которых и в ежедневном питании должно быть не более 1 порции в день.

В эту группу продуктов попадают сладкие напитки, сладости, кондитерские изделия, продукты с высоким содержанием насыщенных жиров, соли и сахара. Избыток сахара и кондитерских изделий повышает риск развития ожирения, кариеса и т. д. Кроме того, у ребенка повышается порог чувствительности к сладкому и приверженность к сладкому вкусу сохраняется во взрослой жизни. В связи с этим количество сахара, добавляемого в пищу, не должно превышать 10 процентов от общего количества калорий.

Кондитерские изделия – источники «быстрых» углеводов. Сладкое особенно повышает риск кариеса, если дети потребляют его между приемами пищи. Не стоит полностью исключать сладкое из рациона ребенка, но контролировать количество сахара надо обязательно



Яйца и орехи – можно ли дошкольнику

В яйцах содержатся значительные количества легкоусвояемого белка, в яичном желтке – длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, витамины А, Д, β-каротин и лецитин. Дошкольнику можно предлагать блюда из яиц 2 раза в неделю, кроме того, яйца используются при приготовлении различных блюд. Орехи могут использоваться в питании дошкольников в составе блюд (салатов, кондитерских изделий) и как часть перекуса (например, вместе с фруктами). Орехи содержат растительный белок, полиненасыщенные жирные кислоты, а также богаты такими микроэлементами, как магний, железо, цинк. Ребенку следует ограничиться количеством орехов, уместающихся в его собственной горсти.