

Рациональное питание дошкольников

Игорь Яковлевич Конь, доктор медицинских наук, профессор, руководитель отдела детского питания НИИ питания РАМН

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. О том, чем и как кормить ребенка, какие продукты можно давать малышу, а что для него вредно или категорически запрещено, как добиться хорошего аппетита для правильного роста и развития или, наоборот, предотвратить ожирение ребенка, рассказывает наш эксперт, Игорь Яковлевич Конь, доктор медицинских наук, профессор, руководитель отдела детского питания НИИ питания РАМН

Игорь Яковлевич, сегодня много говорится о приобщении детей к здоровому образу жизни, и в частности сбалансированному питанию. Однако изобилие вредной еды в красивых упаковках искушает детей. Можно ли приучить ребенка питаться правильно, игнорируя фастфуд и другой "пищевой мусор"?

Это сложный вопрос из области не только медицины, но и психологии. Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и брокколи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба - сухарики из пакетика? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребенка быть "как все" в большинстве случаев подавляет голос разума.

Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Между тем недопустимо, чтобы ребенок, скажем, и по выходным обедал в кафе сети фастфуд, и блюда на ужин мама или папа покупали там же, методично вырабатывая у ребенка привычку питаться неправильно. То же самое можно сказать о чипсах, сухариках, орешках и т. д. Эти продукты сами по себе не вредны, ребенок может иногда съесть четверть пачки чипсов. Проблема в том, что он к ним привыкает и вместо того, чтобы выпить стакан молока, съесть котлету или мясо, рыбу, картофель с овощами, перекусывает чипсами, нарушая аппетит. Чипсы достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды. Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фастфуд". По своему опыту знаю, что подобные внушения могут возыметь действие. Как показал опрос детей в нескольких лагерях отдыха, 80-90% из них любят молоко. Поэтому при правильно организованном питании детей дома возможно ограничить употребление ребенком "вредных" продуктов.

В последнее время сухие завтраки прочно вошли в нашу жизнь. Реклама обещает не только быстрое насыщение, но и обеспечение организма ребенка необходимыми витаминами. Так ли это? Являются ли готовые завтраки полноценным питанием? Или мамина каша полезнее?

На мой взгляд, готовые завтраки (шарики, хлопья, мюсли) - это лучше, чем ничего, но хуже, чем завтрак из традиционных продуктов питания. По пищевой ценности эти продукты не

уступают, а превосходят каши, поскольку оптимально сочетают в себе белки, жиры, углеводы, волокна, витамины, минералы; содержат все необходимые микронутриенты. Ничего страшного, если один-два раза в неделю мама для разнообразия покормит ребенка сухим завтраком, разведя его молоком или соком. Но при этом следует исключить употребление сухих завтраков всухомятку. С точки зрения физиологии пищеварения традиционная каша полезнее, поскольку ее переваривание и всасывание требует эволюционно закрепленных, ферментативных подходов.

А как же каши быстрого приготовления? Варить их быстрее и удобнее по сравнению с классическими, вот только равноценна ли такая замена?

Любая каша полезна благодаря содержанию основных пищевых веществ, углеводов, растительного белка, определенного количества жира, витаминов, минеральных солей. Во всем мире злаковые и зерновые продукты используются в том или ином виде. Например, в Великобритании пудинг или овсяная каша, на Востоке - бешбармак или плов, а в России - каша, наш национальный продукт, часть русской традиции. Что касается каш быстрого приготовления, то по пищевой ценности они не уступают классическим, а по вкусовым иногда даже превосходят. Пожалуй, единственный недостаток заключается в том, что они в меньшей степени тренируют пищеварительную систему, поэтому употреблять их каждый день не советуем. Оптимальный вариант — 2—3 раза в неделю.

Многие родители считают, что чем больше мясных продуктов в рационе ребенка, тем крепче он вырастет. Сколько мяса должны съедать дети 1-6 лет?

Для полноценного развития дошкольника его рацион должен быть сбалансирован по содержанию белков, жиров, углеводов, поэтому делать ставку на большое употребление мяса не стоит. Всем известно, что мясо - источник белка. В зависимости от возраста дошкольникам достаточно в среднем 50-80 граммов мяса в день, то есть одной котлеты, съеденной за обедом. Ужин должен быть более легким, включающим творог, молочнокислые продукты или рыбное блюдо: суфле, котлетки, фрикадельки.

Игорь Яковлевич, многие дети отказываются от мяса - например, домашних котлет, а вот сосиски и сардельки готовы есть трижды в день. Почему у детей такая любовь к этим продуктам?

Дети любят крайние вкусовые ощущения - сладкое и соленое, с удовольствием ели бы селедку и заедали пирожным или шоколадкой. Сосиски мягкие, соленые, их не надо жевать - вот что подкупает детей. Сегодня предлагаются специальные детские сосиски, которые содержат меньше нитритов, соли и жира. На мой взгляд, их допустимо включать в рацион дошкольников, но не чаще чем один-два раза в неделю.

Многие родители придерживаются модных течений в питании, таких как, например, вегетарианство, и приучают к этому детей. Допустимы ли в детском возрасте ограничения в употреблении основных групп продуктов? Как скорректировать меню ребенка-вегетарианца, чтобы не причинить вред организму?

Полноценное питание возможно без мяса, но такой подход требует правильного сочетания продуктов. Не советую родителям подвергать детей жесткому вегетарианству. Если из рациона семьи по каким-либо причинам (религиозным, идейным) исключены мясные, молочные продукты, яйца, то ребенка не стоит ограничивать в употреблении столь важных групп продуктов. Идеальным вариантом в таком случае будет молочно-яично-растительное вегетарианство, при котором растительная пища сочетается с молочными продуктами и яйцами.

Тем самым организм ребенка обеспечивается жизненно необходимыми питательными веществами: высокоценными белками, кальцием, железом, витаминами B12, D и многими другими.

После года, когда ребенок ест достаточно твердую пищу, увеличивается его потребность в жидкости. Существуют ли нормы, сколько жидкости дети дошкольного возраста должны выпивать в сутки?

В среднем дошкольнику достаточно полутора литров жидкости в сутки, с учетом соков, чая и супов. Этот объем рекомендован при сбалансированном питании, когда рацион не перегружен жирной или соленой пищей. В любом случае недопустимо, чтобы ребенок долгое время испытывал жажду. Поэтому рекомендуется оснащать детские учреждения кулерами или питьевыми фонтанчиками.

Большинство детей предпочитают сладкие газированные напитки. К сожалению, родители зачастую идут на поводу у пристрастий малышей. Как часто и в каком количестве можно предлагать ребенку такие напитки?

Газированные напитки в большом количестве не полезны не только детям, но и взрослым, на этом настаивают гастроэнтерологи, диетологи, стоматологи и врачи других специальностей. По моему убеждению, до 5-7 лет ребенку нельзя предлагать газированную воду. Детей старшего возраста можно изредка побаловать сладким напитком, предварительно выпустив большую часть газов. И конечно же стоит доказывать на собственном примере, что полезнее сок или обычная бутилированная вода, нежели модные шипучие напитки. Что касается организованного питания, то санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для дошкольных организаций, утвержденные в 2010 г., запрещают использование газированных напитков в питании детей.

Современные технологии позволяют получать молоко с длительным сроком хранения, которое в закрытой упаковке не портится даже при комнатной температуре в течение полугода. Многих родителей интересует вопрос, не вредно ли такое молоко детям-дошкольникам?

Спешу успокоить тех, кто сомневается в полезности такого молока. В него ничего не добавляется, чтобы продлить срок хранения. Это обычное молоко нормальной жирности. Все дело в технологии и упаковочных материалах. Наука в этом отношении шагнула далеко вперед. Прежде всего в области обеззараживания и расфасовывания молока, в создании водо- и газонепроницаемой упаковки. Все это и обеспечивает возможность длительного хранения продукта, что проверено в ходе специальных исследований. Так что можно употреблять в пищу молоко со сроками хранения до полугода: полезных свойств продукт не утрачивает.

Дошкольные учреждения зачастую сталкиваются с проблемой плохого аппетита у детей. Родители также часто жалуются на это. В чем причина и что делать, если ребенок отказывается есть?

Прежде всего, не паниковать. Как показывает опыт, родители нередко преувеличивают и драматизируют ситуацию. Вероятно, ребенок просто не проголодался к определенному времени или не хочет есть блюда, на которых настаивают родители. Ведь, согласитесь, чаще всего идет речь именно об этом. Здоровый ребенок не может не есть. Даже если он не отличается отменным аппетитом, в течение дня он наберет необходимое для своей полноценной деятельности количество белков, жиров и углеводов. Принуждать ребенка нельзя, но уговаривать надо. Если дошкольник отказывается от какого-то блюда, то, вероятно, он его просто не распробовал. Предложите в другой раз. Не забывайте, что вкусовые пристрастия и культура питания формируются постепенно.

Если же речь идет о том, что ребенок отказывается от пищи вовсе, то это действительно серьезная проблема, требующая срочного вмешательства врачей, в том числе и психолога.

А если в семье противоположная ситуация - у ребенка, склонного к полноте, хороший аппетит? Что Вы рекомендуете в подобных случаях?

Дети склонны к образованию жирового запаса, что проявляется наиболее часто, когда они с раннего детства получают нерациональное обильное питание. Для профилактики полноты важно правильно распределять суточный пищевой рацион ребенка. Но во многих семьях укоренилась традиция наиболее вкусную и питательную еду готовить к вечеру. В эти часы дети

едят больше, чем утром, в то время как процессы сгорания жира и использования энергии происходят в основном днем. К полноте может приводить и постоянное включение в меню таких продуктов и блюд, как макаронные изделия, жирное мясо, сметана, сдобная выпечка, различные сладости. Профилактику ожирения следует осуществлять с раннего детства. Рациональное питание должно исключать и голод, и переедание. Для снижения аппетита полных детей следует кормить 6-7 раз в сутки, чтобы перерывы между едой составляли не более 2,5-3 часов, при этом необходимо соблюдать показанный по возрасту суточный и разовый прием пищи. Чтобы ребенок не ощущал голода, можно предложить ему большую порцию низкокалорийной пищи. Некоторые виды продуктов обладают способностью разбухать в желудке, что при медленной еде быстро вызывает чувство насыщения.

Рациональное питание полных детей предусматривает снижение калорийности суточного рациона, в котором увеличивается доля овощных салатов и гарниров, белковых блюд из нежирного мяса, птицы, рыбы, нежирного творога. Молоко лучше заменять кефиром. Потребление сметаны, жирных сыров, а также круп и макаронных изделий следует ограничивать. Из первых блюд предпочтение нужно отдавать овощным (вегетарианским щам, борщу, овощным супам, супу-крему, супу-пюре, свекольнику и т. д.). Можно приготовить молочный суп с небольшим количеством гречневой, овсяной или перловой крупы. Завтрак и ужин полных детей должны состоять из овощей, приготовленных различными кулинарными способами. Особенно хороши в подобной ситуации баклажаны, зеленый салат, огурцы, помидоры и капуста. Употребление картофеля желательно ограничивать. Давать его лучше вареным либо запеченным, но не в жареном виде или пюре.

В рацион полных детей рекомендуется также включать морские продукты (кальмары, креветки, гребешки и капусту), которые богаты минеральными веществами, содержат мало углеводов и жиров. Каши, мучные изделия и сладости необходимо резко ограничить. По рекомендации врача половину суточного рациона сахара (25-30 г) можно заменить ксилитом или сорбитом. Категорически запрещаются мороженое, торты, шоколад, лимонад и сдоба. Не рекомендуются консервированные фрукты и соки, в которых много сахара, острые приправы, маринады, повышающие секрецию пищеварительных соков и усиливающие аппетит. Ужинать полные дети должны не позднее 19 часов. Если ребенок не может уснуть из-за чувства голода, стоит предложить ему кефир или простоквашу, либо дать яблоко, морковь.

И в заключение нашего разговора, как бы Вы сформулировали основные принципы питания дошкольников?

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека. Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий

ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания. Во-вторых, пища должна быть безопасной. В домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности и целостность упаковки. В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

В-четвертых, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но я бы расширил эти границы до 11 лет.

В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи. В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3-4 часов и не менее полутора часов.

При соблюдении этих простых правил, родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.

Материал из журнала «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ» № 3, 2011

WWW.resobr.ru