

**ПРИНЯТО:**

на Педагогическом совете  
МКДОУ «Киреевский д/с «Ромашка»  
Протокол №9 от 24.09.2019 г.


Председатель



Е.Н.Мель



**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий  
МКДОУ «Киреевский д/с «Ромашка»  
 Т.Н. Антохина

Приказ №227 от 02.09.2019 г.

## **ПРОГРАММА**

**правильного питания детей раннего и дошкольного  
возраста «Здоровый ребенок»**

**Муниципального казенного дошкольного  
образовательного учреждения «Киреевский детский сад  
«Ромашка» муниципального образования  
Киреевский район**

## Введение

Сбалансированное питание — одна из главных составляющих здоровья в любом возрасте — приобретает особое значение у детей. При этом, чем младше ребенок, тем более значимо влияние питания на его настоящее и последующее развитие и здоровье. Первые 1000 дней жизни — критический период, когда питание и другие внешние факторы, имеющие эпигенетическое влияние, определяют пути реализации генетической программы, программируют будущее здоровье. В раннем и дошкольном возрастном периоде нередко нарушаются принципы рационального питания. Прежде всего, детей, как правило, быстро переводят на взрослый «семейный» стол. Это не соответствует возможностям их пищеварительной системы и нередко приводит к избытку поступления основных пищевых веществ или дефициту микронутриентов и, как следствие, нарушениям пищевого, нервно-психического и иммунного статуса детей, дисфункций желудочно-кишечного тракта. Все это может иметь не только ближайшие, но и отдаленные негативные последствия, приводить к нарушениям физического развития и снижению интеллектуального потенциала, что, безусловно, отрицательно сказывается на здоровье нации.

Таким образом, в настоящее время несбалансированное питание, избыточное по калорийности и дефицитное по содержанию микронутриентов, является серьезной проблемой, особого подхода. Для устранения недостатков необходима выработка консолидированной тактики в отношении питания детей раннего и дошкольного возраста и постановка данной проблемы в число приоритетных задач ДОУ.

## **Цель программы**

Оптимизация питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет как важного фактора улучшения детского здоровья.

## **Задачи программы**

- создание оптимальных условий для укрепления здоровья и обеспечения безопасного и сбалансированного питания воспитанников;
- предупреждение (профилактика) среди воспитанников дошкольного образовательного учреждения инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- разработка и соблюдение нормативно-правовых актов ДООУ в части организации и обеспечения качественного питания в дошкольном образовательном учреждении.

•

## **Ожидаемые результаты**

1. Оптимизация питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет жизни за счет улучшения его организации и структуры, в том числе увеличения доли специализированных детских продуктов промышленного выпуска, повышения культуры питания.
2. Снижение распространенности алиментарно-зависимых заболеваний в детском возрасте, в том числе за счет уменьшения числа детей с избыточной массой тела и сниженной обеспеченностью микро- и макронутриентами, а также хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).
3. Повышение знаний педагогов, родителей по вопросам питания детей от 1,5 до 7 лет за счет широкого внедрения данной программы в практику ДООУ.
5. Разработка и внедрение в повседневную практику сотрудников ДООУ алгоритмов питания детей раннего и дошкольного возраста.

# **1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 7 ЛЕТ**

## **1.1. Особенности развития пищеварительной системы и навыков приема у детей раннего и дошкольного возраста**

Каждый период детства имеет свои особенности роста, развития, формирования и функциональной активности отдельных органов и систем, а также психической деятельности. Для детей в возрасте 1–3 лет характерны интенсивные процессы развития и созревания функций органов пищеварения, костно-мышечной и центральной нервной системы. Активно протекают обменные процессы, продолжается формирование иммунологических реакций, совершенствуется способность психического отражения внешнего мира, появляются первые умения и навыки.

Претерпевает существенные изменения и их пищеварительная система. Постепенно у детей развивается челюстно-лицевая мускулатура, к 3 годам ребенок умеет произвольно управлять органами артикуляции, имеет 20 молочных зубов, что позволяет ему откусывать и хорошо пережевывать пищу. Емкость желудка увеличивается до 300–350 мл. Отмечается активный рост как эндокринной, так и экскреторной части поджелудочной железы, активизируется соко- и ферментовыделительная функция ЖКТ: увеличивается секреция соляной кислоты в желудке, протеолитических и липолитических ферментов, отмечается физиологическое снижение активности лактазы с одновременным повышением активности других дисахаридаз (мальтазы и сахаразы). Усиливается синтез желчных кислот. Все это приводит к возможности увеличения потребляемого объема пищи как в одно кормление, так и за сутки, к удлинению временных промежутков между приемами пищи, а также расширению ассортимента продуктов питания. Именно возрастная потребность детей в определенном наборе нутриентов определяет вид продуктов и способ их приготовления.

За первые три года жизни ребенок последовательно осваивает несколько способов приема пищи или типов кормления — сосание груди или бутылочки, прием пищи с ложки или из чашки, самостоятельное использование ложки, а затем и вилки. Каждый из этих способов позволяет обеспечить ребенка определенным видом пищи и сформировать навык потребления продуктов различной текстуры — жидкой, кашеобразной, мягкой и твердой различной степени измельчения. Чувство голода и способ его удовлетворения находятся в тесной взаимосвязи с психическим развитием ребенка. Поведение ребенка во время приема пищи есть отражение его психологических потребностей, а также

эмоционального (душевного) и физиологического состояния. Если ребенок не ощущает себя комфортно во время кормления, у него возникает чувство беспокойства и страха, могут отмечаться различные вегетативные реакции, что может привести к отказу от еды.

Ранний возраст — критический период для формирования пищевого поведения и стойких нарушений аппетита. Аппетит может нарушаться из-за недостаточной продолжительности сна, чрезмерного эмоционального возбуждения, связанного со слишком подвижными играми, изменением обстановки и другими отвлекающими факторами. Нередко отмечается снижение аппетита после проведения профилактических прививок, в периоды острых заболеваний и реконвалесценции, при смене климатических зон, в жаркое время года. Без коррекции эти проявления становятся более частыми и устойчивыми, что со временем может привести к невротизации ребенка или перерасти в расстройства пищевого поведения.

Исходя из вышесказанного, пищевые поведенческие нарушения у детей на ранних этапах онтогенеза возникают при наличии двух негативных факторов — биологической обусловленности и несоответствия социальных условий среды и воспитания индивидуальным и возрастным потребностям ребенка, а также состоянию его здоровья.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА**

**Белки** имеют важное значение для ребенка раннего и дошкольного возраста, являясь основным пластическим материалом для построения клеток и тканей организма, входят в состав всех жизненно важных соединений — ферментов, гормонов, иммуноглобулинов и др.

Недостаточное поступление белка с пищей может приводить к замедлению процессов роста и нарастания массы тела, снижению иммунного статуса, нарушению нервно-психического развития, кроветворения и другим расстройствам.

Однако не только недостаточное количество белка, но и его избыток может быть причиной серьезных метаболических и гормональных сдвигов, тем самым повышая риск развития ожирения, артериальной гипертензии и сахарного диабета в будущем. При избыточном потреблении белка создается повышенная нагрузка на выделительную функцию почек, а также повышается риск развития аллергических реакций.

Для детей дошкольного возраста важно не только достаточное поступление белка, но и его качество, которое, прежде всего, определяется

составом входящих в него аминокислот. Основным источником аминокислот являются белки животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, яйца, рыба). Именно поэтому в нормах физиологических потребностей в белке указывается процент необходимого содержания животных белков, который составляет для детей в дошкольном возрасте 70%. Содержание белка в большинстве растительных продуктов значительно ниже, чем в продуктах животного происхождения, и их биологическая ценность уступает животному белку.

**Жиры** так же, как и белки, имеют большое значение для детского организма, являясь пластическим материалом для построения клеток и их мембран, служат основным источником энергии и жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К), принимают участие в иммунных реакциях. Также жиры выполняют резервную функцию, восполняя дефицит энергии при недостаточном ее поступлении.

Установлено, что при сгорании 1 г жира выделяется 9 ккал энергии, что в 2,2 раза больше, чем при сгорании 1 г белка (4 ккал) или 1 г углеводов (4 ккал). Вследствие этого продукты, богатые жиром, характеризуются как продукты высокой энергетической плотности.

В питании детей раннего и дошкольного возраста используются молочный жир (сливочное масло, сливки) и растительные масла. Молочный жир легко усваивается, обладает высокими вкусовыми качествами, содержит жирорастворимые витамины (А, D), холин, холестерин. Растительные жиры являются основным источником ПНЖК, которые в организме не синтезируются (поступают только с пищей) и поэтому относятся к незаменимым факторам питания, а также витамина Е — важного антиоксиданта. Именно поэтому доля растительных жиров в рационе ребенка раннего и дошкольного возраста нормируется и должна составлять не менее 25–30% от общего количества жира.

В настоящее время показано, что ДЦПНЖК являются важным структурным компонентом клеток центральной нервной системы и сетчатки глаза, что определяет их исключительную роль в развитии детского организма. Наряду с активным участием ДЦПНЖК в формировании нервной системы и зрительного анализатора немаловажным является их иммуномодулирующее действие. Рекомендуемые величины физиологической потребности в амега -6 и амега -3 жирных кислотах для детей составляют 4–9 и 0,8–1%, соответственно, от калорийности суточного рациона. Оптимальное соотношение в суточном рационе классов амега -6 и амега -3 жирных кислот должно составлять 5–10:1.

**Углеводы** так же, как белки и жиры, являются основным компонентом пищи. Они входят в состав всех клеток и тканей организма, принимают участие в обменных процессах, синтезе нуклеиновых кислот, гормонов и ферментов,

способствуют усвоению других пищевых веществ. Одной из основных функций углеводов является обеспечение организма энергией. Вклад углеводов в энергетическую ценность рационов составляет 55–58%. Запас гликогена является энергетическим резервом организма. Углеводы подразделяются на моносахариды, дисахариды и полисахариды.

- Моносахариды — наиболее простые представители углеводов, легко всасываются в кровь. Из этой группы углеводов для питания человека наиболее важны глюкоза, фруктоза, галактоза.
- Дисахариды состоят из двух остатков моносахаридов и расщепляются на составляющие их простые углеводы. К дисахаридам относят сахарозу (свекловичный или тростниковый сахар), лактозу (молочный сахар) и мальтозу (солодовый сахар).
- Полисахариды — сложные высокомолекулярные соединения, образованные из большого числа остатков моносахаридов, разделяются на две группы — перевариваемые и неперевариваемые. К первым относится крахмал, который под действием ферментов расщепляется в ЖКТ и медленно всасывается в кровь, обеспечивая в течение длительного времени организм необходимым количеством углеводов и энергии.

В настоящее время большое внимание уделяется физиологической роли неперевариваемых углеводов, представленных большой группой нерастворимых и растворимых пищевых волокон.

Пищевые волокна не расщепляются в верхних отделах пищеварительного тракта, в неизменном виде попадают в толстую кишку, где под воздействием микробиоты метаболизируются до короткоцепочечных жирных кислот — главного источника энергии, стимулируют образование слизи и кровотока в слизистой оболочке. Пищевые волокна регулируют моторную деятельность кишечника, стимулируют желчеотделение, обладают сорбционными и пребиотическими свойствами — стимулируют рост и развитие полезной микробиоты кишечника.

**Витамины** — незаменимые факторы питания, необходимые для роста и развития детского организма. Они участвуют в регуляции физиологических и метаболических процессов в различных органах и системах, входят в состав ферментов, повышают сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Витамины практически не синтезируются в организме, поэтому ежедневно должны поступать с пищей.

Витамины подразделяются на водорастворимые и жирорастворимые, а также витаминоподобные соединения.

При недостаточном поступлении в организм витаминов развиваются гиповитаминозы, главным признаком которых являются повышенная

утомляемость, вялость, сниженная работоспособность. Часто возникают алиментарно-зависимые и инфекционные заболевания, особенно респираторные инфекции. Дефицит витаминов усиливает отрицательное влияние на организм ребенка вредных экологических воздействий.

Витамины поступают из различных пищевых источников и выполняют специфические функции в организме ребенка. Под основными пищевыми источниками понимают продукты, которые являются донаторами того или иного компонента в рационе. Например, содержание витамина С в картофеле умеренное (20 мг/100 г свежесобранного картофеля при содержании в черной смородине 200 мг/100 г), однако, учитывая высокое потребление картофеля, он вносит существенный вклад в обеспечение аскорбиновой кислотой, особенно в весенне-зимний период.

**Минеральные вещества** так же, как и витамины, относятся к незаменимым факторам питания. Они входят в состав всех органов, тканей и клеток организма, участвуют в метаболических процессах, являясь активаторами и кофакторами ферментов, поддерживают кроветворение и систему гомеостаза. Минеральные вещества обеспечивают рост, развитие и функционирование костной системы, мышц, нервной ткани и др. В зависимости от их количественного содержания в организме минеральные вещества делятся на три группы — макро-, микро- и ультрамикроэлементы:

- Макроэлементы: содержание в организме более 0,01% и суточная доза потребления более 200 мг (для взрослого человека).
- Микроэлементы: содержание в организме 0,00001–0,01%.
- Ультрамикроэлементы: содержание в организме < 0,00001%. Функция каждого минерального вещества специфична, а роль в организме неоднозначна. Соединение микроэлементов с органическими молекулами повышает их усвояемость.

### **3. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В РАННЕМ И ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

#### **3.1. Основные группы продуктов питания**

Для того чтобы обеспечить поступление в организм ребенка всех необходимых нутриентов и одновременно не допустить избытка отдельных пищевых веществ, питание должно быть сбалансированным. Этого можно достичь только при его разнообразии. Именно поэтому в рационе необходимо использовать широкий ассортимент традиционных продуктов и блюда, приготовленные из них, а также специализированные продукты питания, обладающие в том числе функциональными свойствами и разработанные с



учетом потребностей детей в основных пищевых веществах и энергии и их физиологических особенностей.

Таким образом, в питании ребенка ежедневно должны присутствовать: мясо животных или птицы, молочные и кисломолочные продукты, овощи, фрукты, хлеб, крупы, растительное и сливочное масла, а рыбу и яйца включают в рацион 2–3 раза в неделю.

По-прежнему значимая роль принадлежит молочным продуктам (цельное молоко, йогурт, биолакт, кефир, молочные смеси, творог, сыр и пр.).

В состав молока входит более 100 различных компонентов, в том числе белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные и биологически активные вещества, которые хорошо сбалансированы, а следовательно, легко усваиваются.

Молоко и молочные продукты являются важным пищевым источником белка, кальция, фосфора, витаминов В2 и А. До 80% суточной потребности в кальции должно покрываться именно за счет молочных продуктов. На основе молока создано множество разнообразных продуктов — жидкие кисломолочные напитки (йогурт, биолакт, кефир и др.), творог, сметана, сыры, сливки, сливочное масло. Для производства кисломолочных продуктов используют симбиотические закваски, которые могут включать термофильные стрептококки, болгарскую палочку, ацидофильную палочку, кефирные грибки и др. Подбору заквасочных культур с точки зрения пищевой безопасности уделяется особое внимание. В процессе брожения кисломолочные продукты приобретают многие полезные свойства. Так, частичное расщепление белка облегчает усвоение; образующаяся молочная кислота обладает бактерицидными свойствами; под влиянием данных продуктов усиливается секреция пищеварительных соков и ферментов.

После заквашивания кисломолочные продукты могут дополнительно обогащаться пробиотическими штаммами бактерий (*Bifidobacterium breve*, *B. longum*, *B. lactis* BB12, *B. lactis* HN019, *B. infantis*, *Lactobacillus rhamnosus* GG, *L. casei*, *L. reuteri*), что придает продуктам дополнительные полезные свойства. Для детей раннего и дошкольного возраста используются только кисломолочные продукты промышленного выпуска с соответствующей возрастной маркировкой, заквашивание в домашних условиях недопустимо.

Кисломолочные продукты регулируют моторную функцию кишечника, оказывают благотворное влияние на состояние микробиоценоза, в том числе и за счет выработки бактерицидных веществ, обладают иммуномодулирующими свойствами — усиливают выработку секреторного иммуноглобулина А, интерферона.

Значимым продуктом детского питания является творог, богатый белком и кальцием. Он используется как в качестве самостоятельного блюда, так и для приготовления запеканок, сырников и пудингов.

За неделю ребенок может получить 200–250 г творога. Среди широкого ассортимента молочных продуктов при составлении рациона для детей дошкольного возраста предпочтение следует по-прежнему отдавать специализированным детским продуктам, отвечающим высоким требованиям качества и показателям безопасности для данного возраста. Оптимальная жирность жидких молочных продуктов составляет 2,5–3,2%, применение обезжиренного молока у детей не рекомендуется.

После 1 года в рацион вводят сметану и сыр. Сметана 10–15% жирности используется для заправки блюд в количестве 5–9 г в сутки. К группе высокобелковых молочных продуктов относится сыр, который можно дать отдельно или добавить в блюда (макароны, омлет, запеканки).

Сыр богат кальцием — 600–900 мг на 100 г продукта, но стоит помнить, что в сыре также высоко и содержание натрия. Именно поэтому ежедневное употребление сыра не должно превышать 5 г (30–35 г за неделю). Острые сорта сыра, а также плесневые, копченые и плавленые детям не рекомендованы.

В детских молочных продуктах не допускается применение искусственных вкусовых добавок, ароматизаторов и красителей. При использовании детских фруктовых йогуртов и творожков предпочтение следует отдавать продуктам без добавленного сахара или с минимальным его содержанием.

Молочные продукты следует использовать трижды в день в различном виде — напиток, творога, в составе каши. Ежедневно ребенок должен получать около 450 г пресных и кисломолочных продуктов, включая творог, сметану и сыр.

Ассортимент высокобелковых продуктов представлен практически всеми видами мяса животных и птицы (говядина, тощая свинина, баранина, кролик, куры, индейка и др.) при условии невысокого содержания в них жира. Исключение составляет мясо уток и гусей, где количество жира изначально велико и достигает в среднем 30%. Мясо и мясопродукты — источник полноценного белка, витаминов В12, В1, цинка и легкоусвояемого гемового железа. Лидером по содержанию гемового железа является язык.

Уровень белка в различных видах мяса колеблется от 17 до 20–21%. В мясе высоко содержание экстрактивных веществ, которые способствуют выделению пищеварительных ферментов, стимулируют аппетит и придают вкус и аромат мясным блюдам. При этом они могут раздражать слизистую желудочно-кишечного тракта и мочевого пузыря, эпителий почечных

канальцев, а также возбуждать нервную систему. Уровень белка и гемового железа в печени ниже, чем в мясе, но выше содержание других микронутриентов (цинк, медь, марганец). Однако уровень токсичных веществ в ней также велик. В связи с этим печень не следует использовать в питании детей чаще 1 раза в 7–10 дней.

К мясным продуктам относят также колбасные изделия — колбасы, сосиски, сардельки и др. Качество и пищевая ценность этих продуктов значительно ниже, так как они содержат меньше белка (10–12%), а калорийность выше, чем у натурального мяса, поскольку в них присутствует значительное количество жиров, а также соль, специи и пищевые добавки, включая нитриты, в связи с чем использовать гастрономические изделия в питании детей до 3-летнего возраста не рекомендуется.

Суммарное среднесуточное количество мяса животных, птицы а также рыбы в готовом виде должно составлять 100 – 250 г.

Рыба и морепродукты так же, как и мясо, являются источником высококачественного белка, богаты йодом, фтором, медью, цинком и др., жирорастворимыми витаминами А и D, полиненасыщенными жирными кислотами. Рыба содержит железо, витамины группы В, в том числе витамин В12. Достоинством рыбы является легкость ее усвоения за счет небольшого количества соединительной ткани (в 5 раз меньше, чем в мясе животных).

Содержание белка в зависимости от вида рыбы колеблется в пределах 7–24%. Так, в треске, хеке, камбале, карпе, минтае около 16% белка, в сайде — 19%, в тунце — 24%, в зубатке — не более 10–13%. Высокой пищевой ценностью обладают жиры рыб.

Их уникальность определяется присутствием эссенциальных ДЦПНЖК класса -3 — докозагексаеновой и эйкозапентаеновой, обладающих высокой биологической активностью. Особенно богаты ими глубоководные рыбы холодных северных морей (семга, скумбрия, сельдь, палтус). Именно поэтому в питании детей должны присутствовать как нежирные сорта рыбы, которые легче усваиваются, так и жирные сорта — источники ДЦПНЖК.

Копчёную, солёную рыбу и икру в рацион питания детей первых 3 лет жизни не включают из-за избыточного присутствия в них соли. Не рекомендуются также в этом возрасте и морепродукты (крабы, креветки, трепанги, кальмары, мидии, омары, лангусты, морские гребешки и др.) в связи с их высокой потенциальной аллергенностью.

Рыба используется 2–3 раза в неделю (общее количество должно составлять около 200 г в неделю).

Яйца птицы (куриные, перепелиные) являются источником полноценного белка, холестерина, лецитина, холина, жирорастворимых витаминов А, D, Е;

содержат витамины группы В, фосфор, железо. В яичном желтке в небольших количествах присутствуют длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты.

В рационы детей включается не только желток яйца, но и его белковая часть. Детям рекомендуется давать 2–3 яйца в неделю, сваренных вкрутую, в виде омлета, добавленных в запеканки, сырники и другие блюда. Яйца водоплавающих птиц (утиные, гусиные) в питании детей не используются, так как чаще, чем куриные, инфицированы сальмонеллой.

В рационе детей ежедневно должны присутствовать разнообразные фрукты и овощи, за исключением тех, которые имеют высокую кислотность и терпкий вкус (редька, редис). Овощи, фрукты и ягоды — ценнейший источник минорных пищевых веществ, необходимых растущему детскому организму.

В овощах, огородной зелени, фруктах и ягодах содержатся пищевые волокна, разнообразные органические кислоты, эфирные масла, полифенольные антиоксиданты, индолы, дубильные и ароматические вещества, фитонциды. Они являются естественным источником ряда витаминов (витамина С, каротина и др.) и минеральных веществ.

Содержание воды в некоторых плодах достигает до 90–95%. Углеводы в овощах и фруктах представлены в основном простыми сахарами (глюкозой, фруктозой), а также крахмалом. В среднем в овощах содержится больше крахмала, чем во фруктах. Из овощей больше всего крахмала в картофеле, а из фруктов — в бананах.

Картофель — ценный носитель крахмала, калия, витамина С, а также витаминов группы В и каротина.

Капуста содержит большое количество простых сахаров и клетчатки при относительно низком содержании крахмала; она богата солями калия, фосфора. Капуста — один из главных источников витамина С, который хорошо сохраняется не только в свежей, но и в квашеной капусте.

Морковь является основным источником каротина (провитамина А); относительно богата витамином С, калием и железом.

Свекла богата углеводами, клетчаткой, органическими кислотами, красящими веществами, содержит соли калия, кальция, железа и магния.

Кабачки, патиссоны являются низкокалорийными; содержат соли калия, бедны клетчаткой.

В тыкве много каротина, она богата калием, содержит медь и фтор, витамин РР и витамины группы В.

Томаты богаты калием, медью, железом, витамином С, каротином; содержат много органических кислот, пектиновых веществ, относительно мало клетчатки.

Огурцы почти на 95% состоят из воды. В их состав входят витамины В5, фолиевая кислота, калий и др.

Сладкий перец богат витамином С и каротином, особенно красный, содержащий в 100 г 250 мг витамина С и 2 мг

---

-каротина; в перце содержатся витамины группы В и соли калия.

Лук, чеснок отличаются высоким содержанием фитонцидов, эфирных масел, придающих им сильный аромат, богаты углеводами.

Салат, шпинат, щавель ценятся своими нежными сочными листьями, содержащими минеральные вещества (кальций, железо, фосфор, йод) и витамины (С, группы В и каротин).

Укроп, петрушка, кинза, сельдерей богаты витамином С и каротином, а также железом.

Яблоки содержат много сахаров, яблочной кислоты, пектина, железа, витамина С. Больше витамина С в кислых сортах, особенно в антоновке.

Груши по содержанию и составу сахаров близки к яблокам, но витаминов и солей калия в них меньше.

Бананы, по сравнению с другими плодами, содержат много растительного белка, крахмала, сахаров, а также калия, витаминов С и РР.

Черная смородина особенно богата витамином С, содержание которого в 100 г продукта составляет 200 мг. В ее состав входит железо, калий, органические кислоты, пектиновые вещества, сахара.

Ягоды (земляника, клубника, малина) содержат много простых сахаров, витамин С. Черника богата дубильными веществами, пектинами, железом (7 мг в 100 г).

Шиповник — один из самых ценных источников витамина С, он также содержит железо и каротин.

Фрукты и/или овощи должны присутствовать в рационе ежедневно с частотой до 4 раз в день, т. е. их необходимо включать почти в каждый прием пищи, учитывая размер порции, подходящей для данного возраста. Это могут быть как самостоятельные блюда (салаты, сервированные фрукты, фруктовые пюре, овощные супы и др.), так и в виде гарнира к мясным и рыбным блюдам. В сухофруктах по сравнению со свежими плодами в несколько раз больше минеральных веществ (магния, железа и особенно калия), сахаров, клетчатки. Сухофрукты можно использовать для приготовления компотов, киселей, десертов, добавлять в каши. Цукаты, изготавливаемые из фруктов путем засахаривания и последующего высушивания, по сравнению со свежими плодами и сухофруктами, содержат больше углеводов и имеют меньшую пищевую ценность, что приближает их к кондитерским изделиям.

К растительным продуктам моря относят ламинарию — морскую капусту, содержащую широкий набор макро- и микроэлементов. Ламинария богата йодом в органической форме и легко усваивается. В ее состав входит аналог гормона щитовидной железы — тиреоидин.

Ежедневное употребление 20–25 г морской капусты может обеспечить суточную потребность организма в йоде. Салат из морской капусты (без добавления уксуса) можно вводить в питание детей уже с 1,5–2-летнего возраста.

Хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия, крупы — источник растительных белков, углеводов (включая пищевые волокна), ряда витаминов (В1, В2, РР), макро- и микроэлементов (магния, железа, селена и др.). Большое содержание углеводов определяет их высокую энергетическую ценность. Включение в питание хлеба способствует формированию челюстно-лицевого аппарата ребенка.

Среди **круп** первое место по пищевой ценности принадлежит гречневой и овсяной. Гречневую крупу отличает наиболее высокое содержание белка (12,6 г в 100 г), минеральных веществ (железа 6,7 мг%, магния, цинка, меди), витаминов В1, В2, РР и пищевых волокон (около 12%). Из гречихи вырабатывают две разновидности круп — ядрицу (целые зерна) и продел (колотые зерна).

Овсяная крупа по пищевой ценности лишь немного уступает гречневой. Она содержит соли калия, магния, железа, витамины группы В, богата растительным белком, пищевыми волокнами (6,0 г в 100 г) и имеет максимальное для круп количество жира (6,2 г в 100 г, в среднем в 3–5 раз больше, чем в других крупах). Из овсяной крупы высшего сорта путем специальной обработки зерен получают овсяные хлопья (в том числе «Геркулес»). Из пропаренного, размолотого и прошедшего специальную термическую обработку овса производится ароматная овсяная мука — толокно. Она отличается от молотой муки лучшими вкусовыми качествами и большей питательной ценностью, поскольку в ней сохраняются все фракции зерна, в то время как в мельничной муке первые, наиболее питательные обдирные фракции часто идут в отходы.

В очищенном рисе относительно мало белка (7 г в 100 г), витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон, но значительно содержание углеводов (74 г в 100 г продукта), представленных преимущественно крахмалом. Благодаря высокому содержанию крахмала и низкому уровню пищевых волокон блюда из риса широко используются в щадящих диетах при патологии желудочнокишечного тракта.

Кукурузная крупа содержит практически такое же количество крахмала, как рисовая, но в ней больше белка (8,3 г в 100 г) и клетчатки (4,8 г в 100 г), выше содержание железа (2,7 г в 100 г). В ее состав входят минеральные вещества (кремний, фосфор, магний, цинк), полиненасыщенные жирные кислоты. Из всех злаковых кукурузная крупа содержит самое большое количество витамина А.

Крупы, получаемые из пшеницы — манная и пшеничная. Манная крупа легко усваивается и обладает хорошими вкусовыми качествами, однако содержание витаминов и минеральных веществ в ней невысоко (железо — 1,0 г в 100 г).

Пшеничную крупу получают путем шлифования зерна твердой пшеницы, и в зависимости от размеров зерен она подразделяется на «Полтавскую» и мелкодробленую «Артек». В пшеничной крупе больше железа (4,4–4,7 г на 100 г) и пищевых волокон. В зависимости от способа обработки ячменя получают перловую или ячневую крупы.

Ячневая крупа представляет собой частицы дробленого ядра ячменя различной величины и формы, полностью освобожденные от цветковых пленок и частично — от плодовых оболочек.

Перловая крупа производится из зерен ячменя путем очистки от цветочных пленок и частично — от плодовых и семенных оболочек. Она может быть дробленой или целой. В указанных крупах содержится около 10 г белка, 66 г углеводов и до 8,1 г пищевых волокон. Крахмальные зерна сравнительно медленно набухают и клейстеризуются, что влияет на продолжительность варки. Помимо этого, крупы содержат фосфор, витамины группы В и РР, токоферолы.

Пшено вырабатывается из зерен проса. Оно состоит на 66,5% из углеводов, содержит 11,5 г белков в 100 г, которые по аминокислотному составу уступают только белкам овсяной и гречневой крупы, а также 3,3 г жира. Пшено особенно богато кремнием, фтором, железом, марганцем, обладает липотропным действием. Из-за грубых клеточных оболочек пшено плохо усваивается, поэтому в детском питании его целесообразно использовать в сочетании с другими крупами (лучше с рисовой) или с овощами (тыквой).

Приведенная пищевая ценность относится к сухим крупам, а не к блюдам из них. При расчете рациона необходимо учитывать количество крупы, использованное для приготовления блюда, а также не следует забывать, что при обработке и измельчении круп происходит потеря оболочек, а с ними и витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон.

В рационе питания ребенка ежедневно должны присутствовать разнообразные крупы и хлеб, периодически — макаронные изделия.

Пищевая ценность крупяных блюд, а также хлеба, хлебобулочных и макаронных изделий повышается при их сочетании с продуктами животного происхождения — источником белка (мяса, рыба, яйца, молоко, творог).

Рекомендуемое количество хлеба в рационе ребенка 1–3 лет жизни не превышает 30–40 г ржаного и 60 г пшеничного (или ржано-пшеничного). Целесообразно использовать хлеб вчерашний или слегка подсушенный, что облегчает его усвоение.

Представители семейства бобовых — фасоль, горох, чечевица, соя, земляной орех (арахис) — отличаются высоким содержанием растительного белка. Так, в семенах фасоли содержится до 20% белка, в горохе и арахисе — до 27%, в чечевице — до 32%. Максимальное содержание белка в семенах сои — 45%. Биологическая ценность белков бобовых несколько уступает таковой протеинам животного происхождения. Бобовые богаты растительной клетчаткой, являются источником витаминов группы В, витаминов С, Е, РР, каротина, макрои микроэлементов (кальция, калия, фосфора, цинка, магния, железа и др.). Наличие в составе бобовых углеводов, таких как рафиноза и стахиоза, способствует повышенному газообразованию в кишечнике.

В питании детей используются горох, фасоль и чечевица. Предпочтение отдается зеленому горошку (свежему или замороженному) и стручковой фасоли. Соевые бобы в питании детей первых лет жизни не используются, применяются лишь детские смеси, изготовленные на основе изолята белка сои (очищенного соевого белка по специальной технологии). Бобовые (фасоль, горох, чечевица) могут присутствовать в питании детей не чаще 2–3 раз в неделю: их необходимо тщательно разваривать и по возможности освобождать от грубоволокнистой кожицы. Пищевые жиры — основной источник энергии — улучшают вкусовые качества пищи, обеспечивают чувство сытости. Жиры подразделяются на два класса — животного происхождения (сливочное и топленое масло, говяжий, бараний, свиной жир, жир рыб) и растительные масла, которые вырабатываются из плодов подсолнечника, зерен кукурузы, плодов оливы, бобов сои и др.

В питании ребенка должны адекватно сочетаться животные и растительные жиры. Из животных жиров в детском питании в основном используется сливочное масло. Оно содержит жирорастворимые витамины (D, E, K, и особенно A и каротин) и холестерин, хорошо усваивается, улучшает вкус приготовленных блюд. Другие животные жиры из-за тугоплавкости в детском питании использовать не рекомендуется.

В питании детей применяется сливочное масло жирностью от 72,5 до 82%. В сутки ребенок в возрасте 1–3 лет жизни может получить 10–20 г сливочного масла в составе различных блюд и для приготовления бутербродов.



Его использование при склонности к избыточной массе тела ограничено. Большинство детей получает животные жиры в достаточном количестве с различными молочными, мясными и рыбными продуктами. Растительные жиры должны присутствовать в рационах питания ежедневно, учитывая содержание в них эссенциальных жирных кислот.

Сахар и кондитерские изделия. Сахар представляет рафинированный продукт высокой энергетической ценности (в 100 г содержится 379 ккал). Его потребление следует лимитировать, так как избыточное поступление может привести к развитию ожирения, а также кариеса, особенно при частых приемах пищи. Сахар используется в детском питании для приготовления блюд, фруктовых и ягодных напитков.

К натуральным заменителям сахара относится фруктоза. На сегодняшний день влияние фруктозы на углеводный и жировой обмен оцениваются неоднозначно. Возможно, она способствует повышению уровня липопротеидов низкой плотности и отложению жира. Кроме того, фруктоза приводит к более выраженному, по сравнению с другими углеводами, газообразованию в кишечнике.

Синтетические сахарозаменители в питании детей раннего возраста не используются. Кондитерские изделия (зефир, пастила, мармелад, варенье, повидло или джем, а также печенье, вафли и пр.) имеют высокое содержание сахара, поэтому ограничиваются в питании детей; они не должны использоваться систематически (ежедневно).

Следует помнить, что чрезмерное потребление сладостей снижает аппетит, усиливает аллергические реакции, способствует развитию кариеса и избыточной массы тела. Именно поэтому продукты с высоким содержанием сахара могут присутствовать в питании детей не чаще 2–3 раз в неделю, в количестве до 10 г в день: они предлагаются после приема пищи. Кондитерские изделия, имеющие в своем составе маргарины, разрыхлители, искусственные красители и ароматизаторы (сдобное печенье, отдельные виды мармелада, вафель, пряников и др.), не должны использоваться в питании детей первых лет жизни.

Шоколад, наряду с высокой энергетической ценностью и привлекательными вкусовыми качествами, обладает потенциальной аллергенностью. Как самостоятельный продукт шоколад не рекомендуется использовать до 3-летнего возраста. Общее количество добавленного сахара не должно превышать 10% от суточной калорийности рациона (не более 25–30 г в сутки). При составлении рациона необходимо учитывать сахар, добавленный в детские специализированные продукты: кисломолочные продукты с фруктовыми наполнителями, молочные десерты, фруктовые пюре, компоты,

кисели, каши, мюсли, батончики. Важно не давать ребенку сладкие продукты в перерыве между основными приемами пищи, не использовать их как награду и поощрение.

Соль и специи. Соль — источник натрия — основного элемента, поддерживающего водный баланс в организме. Систематическое избыточное потребление натрия приводит к задержке жидкости, создавая дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и выделительную системы, неблагоприятно влияет на обмен веществ. Недостаток натрия возникает гораздо реже и может проявиться ухудшением общего самочувствия, появлением вялости, сонливости, обмороков и даже судорог. Среди натуральных продуктов высокое содержание натрия в молоке, сырах, хлебе, зеленой фасоли, свекле, мясе, некоторых видах рыбы (ледяная рыба). Поскольку соль подчеркивает вкусовые свойства продуктов и блюд, необходимо выработать у ребенка здоровую привычку не злоупотреблять солью. Учитывая переизбыток поваренной соли в питании современного человека, детские блюда должны казаться взрослым недосолёнными. При приготовлении пищи для ребенка необходимо ограничивать использование соли и учитывать, что содержание натрия в поваренной соли составляет 40%, т. е. 1 г соли — 400 мг натрия. Дополнительное подсаливание продуктов промышленного выпуска для детей запрещено.

Для профилактики йододефицита в детском питании рекомендовано использовать йодированную соль. Для приготовления пищи для детей 1–3 лет обычно достаточно до 3 г соли в сутки (1/2 чайной ложки). Полуфабрикаты и соусы (сосиски, майонезы и др.) содержат до 700–800 мг натрия на 100 г продукта, что приводит к избыточному поступлению натрия: данные продукты не рекомендуются для питания детей.

Вкусовые продукты — чай, кофе, пряности, приправы, пищевые кислоты. Напитки из чая и кофе имеют главным образом вкусовое и тонизирующее значение. В сухом чае содержатся калий, витамины В1, В2, С, К, РР. Однако, учитывая небольшие количества сухого чая, которое идет на приготовление напитка, эти нутриенты играют незначительную роль.

Гораздо большее значение имеют многочисленные биологически активные компоненты, содержащиеся в чае — кофеин, теофиллин, биофлавоноиды, дубильные вещества (танины) и эфирные масла. Танин снижает влияние кофеина на организм. В рационы детей включают некрепкий черный, зеленый, травяной и фруктовый чаи, а также суррогатный кофе (кофейный напиток), который может производиться из ячменя, овса, ржи, цикория, сои, каштанов и др. Натуральный кофе в питании детей до 3 лет не используется.

В рационы детей включается какао. В какао-порошке присутствуют белки (24%), углеводы (до 10%) и жиры (до 15%), а также биологически активный компонент — алкалоид теобромин, способный стимулировать деятельность сердечно-сосудистой и нервной системы. Какао исключают из питания детей с пищевой аллергией и метаболическими нарушениями со стороны мочевыделительной системы. Следует помнить, что чай, кофейный напиток, какао не желательно использовать после рыбных и мясных блюд. Содержащиеся в этих напитках вещества (например, танин) препятствуют усвоению ряда нутриентов, в частности железа.

Пряности (специи) — высушенные части растений, отличающиеся высоким содержанием эфирных масел, гликозидов, дубильных веществ. Добавление их в пищу придает блюдам особенный вкус и аромат, стимулирует секреторную активность ЖКТ, усиливает аппетит. Известно, что специи способны улучшать структуру продуктов и предотвращать их порчу. Высокой степенью бактерицидности отличаются лавровый лист, стручковый перец, гвоздика, розмарин, некоторые сорта мяты, тимьян, чабрец, тмин.

В детской кулинарии специи применяют в очень небольших количествах — лишь до достижения легкого оттенка вкуса. В питании детей 1–3 лет можно использовать сладкий и белый перец, лавровый лист, базилик, тмин, тимьян, кориандр, майоран, розмарин, душистый перец, ваниль и корицу. Специи, обладающие острым или жгучим вкусом, такие как красный и черный перец, хрен, горчица, в детском питании не используются.

Из пищевых кислот (лимонная и уксусная) в детском питании ограниченно применяют только лимонную кислоту для приготовления сладких блюд и салатов.

Столовый, винный, яблочный, плодово-ягодный и другие виды уксусов не используются.

В питании детей не используются:

- грибы;
- закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;
- консервированные продукты домашнего приготовления;
- консервированные продукты в томатном соусе;
- сухие концентраты для приготовления гарниров;
- острые соусы, горчица, хрен, перец, уксус, майонез;
- натуральный кофе;
- соки и напитки в виде сухих концентратов;
- сладкие газированные напитки;
- продукты, содержащие пищевые добавки (ароматизаторы, красители искусственного происхождения, в том числе жевательная резинка);

- комбинированные жиры.

Важно помнить, что детям этого возраста не следует давать слишком острую и пряную пищу. Квашеную капусту, соленые огурцы можно использовать в питании, но в умеренных количествах.

### **3.2. Организация питания**

Для организации питания дошкольников важно соблюдать несколько **основных принципов** питания:

- Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.
- Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).
- Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.
- Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.

#### **Организация питания. Режим. Примерное меню**

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

Чтобы обеспечить разнообразие блюд и правильное их чередование, меню желательно составлять сразу на несколько дней вперед, еще лучше - на целую неделю. Если молоко и молочные продукты должны входить в рацион питания ребенка ежедневно, то на завтрак, обед и ужин первые и вторые блюда желательно повторять не чаще, чем через 2-3 дня. Это также позволяет поддержать у дошкольника хороший аппетит. Следует избегать одностороннего питания - преимущественно мучного и молочного: у ребенка может возникнуть витаминная недостаточность даже в летне-осенний период.

Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать следующие продукты:

- молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты - 600 мл,
- творог - 50 г,

- сметана - 10 г,
- твердый сыр - 10 г,
- масло сливочное - 20 - 30 г (в каши и на бутерброды),
- обязательно растительное масло - 10 г (лучше в салаты, винегреты),
- мясо - 120-140 г,
- рыба - 80-100 г,
- яйцо - 1/2-1 шт.,
- сахар (с учетом кондитерских изделий) - 60-70 г,
- пшеничный хлеб - 80-100 г,
- ржаной хлеб - 40-60 г, крупы, макаронные изделия - 60 г,
- картофель - 150-200 г,
- различные овощи - 300 г,
- фрукты и ягоды - 200 г.

**Полдник и ужин** должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда. Но если у ребенка снижен аппетит, можно увеличить во время ужина не количество конкретного блюда, а его калорийность: пусть ужин будет более плотным, чем обед. Таким образом можно помочь развивающемуся организму справиться с возрастающими энергозатратами.

**На завтрак** хорош горячий напиток (кипяченое молоко, чай), которому предшествует любое горячее блюдо (например, омлет), не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление.

**Во время обеда** обязательно накормить ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.

Детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Дошкольник может потреблять их сырыми или в виде приготовленных на их основе блюд. Салаты лучше предложить перед первыми и вторыми блюдами, так как они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков и улучшают аппетит. Если вы дадите салат и на завтрак, и на обед, и на ужин (пусть даже понемногу), будет особенно хорошо. Свежие фрукты идеально подходят для **полдника**. А вот в промежутках между едой их лучше ребенку не предлагать, особенно сладкие.

Яйца полезны для дошколят. Ведь в них содержится много витаминов А и D, фосфора, кальция, железа. В сыром виде давать яйца не следует, поскольку существует вероятность заражения сальмонеллезом.

У шестилетнего ребенка электролитный обмен еще неустойчив, поэтому излишнее поступление воды в его организм может создать дополнительную

нагрузку на сердце и почки. Суточная потребность дошкольника в воде составляет в среднем 60 мл на 1 кг веса. Некоторые дети в жаркие летние дни очень много пьют. Но чтобы утолить жажду, не обязательно употреблять много жидкости. Важно научить малыша пить понемногу и маленькими глоточками. Можно просто ограничиться полосканием рта холодной водой.

Пищу дошкольникам уже не нужно готовить на пару и сильно измельчать. Можно готовить жареные блюда, хотя особенно увлекаться этим не следует, так как есть с опасностью возникновения при обжаривании продуктов окисления жиров, которые раздражают слизистые, вызывают изжогу и боль в животе. Поэтому лучше всего тушить и запекать блюда в духовом шкафу.

### **3.3. Формирование правильного пищевого поведения**

Как свидетельствует педиатрический опыт, в конце 1-го и на 2-м году жизни у ребенка нередко возникают проблемы с питанием. В это время несколько уменьшается скорость роста и сокращается потребность в энергии в пересчете на 1 кг массы тела. В то же время ребенок становится более активным и временами настолько устает, что может отказываться от еды. Следует отметить, что попытки родителей заставить детей доесть до конца порцию пищи могут негативно сказаться на способности детей к регуляции процесса насыщения, а также привести в дальнейшем к отказу от употребления тех или иных продуктов.

Распространенная проблема, с которой встречаются родители — это негативное отношение ребенка к новым продуктам — неофобия. Известно, что чаще отказ от новой пищи отмечается в раннем возрасте, особенно в период введения прикорма, когда ребенок знакомится с продуктами, существенно отличающимися по составу от грудного молока. В дальнейшем неофобия становится значимой проблемой как для родителей, так и для педиатров, поскольку часто приводит к невозможности введения в рацион питания необходимых продуктов.

Для ребенка старше 1 года большое значение приобретает внешний вид пищи — красиво оформленные блюда, которые должны обладать приятным ароматом. Суточный рацион питания должен быть максимально разнообразным и обязательно включать любимые блюда. Новые продукты могут быть предложены ребенку в начале приема пищи, когда он еще голоден: при отказе от нового продукта не стоит на нем настаивать. Продукт, приготовленный в другом виде или добавленный в любимые блюда, можно предложить в следующий раз. Начиная с одного года, дети должны постепенно приучаться принимать пищу за обеденным столом совместно со взрослыми, что

способствует обретению определенных навыков питания, улучшению аппетита и стимулирует ребенка пробовать новые продукты, когда он видит, что остальные члены семьи едят их с удовольствием. Формирование пищевого поведения начинается с первых дней жизни ребенка, однако на втором и третьем году жизни оно становится все более социально обусловленным.

Именно поэтому ранее детство считается платформой общего развития ребенка, идеальным периодом для начала формирования многих социальных действий, навыков и привычек. При формировании у ребенка культурно-гигиенических навыков огромное значение имеет поведение взрослого как примера для подражания. На протяжении второго-третьего годов жизни у детей расширяется рацион питания, за счет накопления разнообразного чувственного опыта появляется эстетическое восприятие пищи.

Поэтому необходимо красиво сервировать стол, использовать удобную и яркую посуду. Ухаживающий взрослый определяет пищевой рацион ребенка, режим кормления, внешние условия и ритуалы приема пищи, правила поведения за столом. Ребенок постепенно усваивает и соблюдает такие нормы поведения, связанные с приемом пищи, как мытье рук, спокойное поведение, слова благодарности, использование столовых приборов и салфеток, полоскание рта после еды.

Для успешного формирования навыков и привычек у ребенка со стороны взрослого требуются обучающие действия, многократное повторение которых приводит к постепенному самостоятельному освоению их ребенком, формированию у него нового умения, перерастающего в привычку. Материнские установки к кормлению ребенка определяются знаниями мамы в области детского рационального питания, состоянием здоровья ребенка, культурными и национальными традициями приема пищи в семье, социальной и семейной ситуацией, а также личностными особенностями женщины.

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его **правильному поведению за столом**.

Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Он должен уметь правильно пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью.

Ребенок должен помнить, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель - как лопаточку.

Пользуясь столовым ножом, ребенок должен держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить его не нарезать всю порцию сразу,

а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий. Такой порядок предотвращает быстрое охлаждение плотной пищи и позволяет сохранить привлекательный внешний вид блюда.

Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

Мягко, но настойчиво взрослые должны донести до малыша мысль, что во время еды играть с посудой, размахивать руками, громко разговаривать, смеяться, отвлекаться, поднимать еду с пола или брать ее руками (кроме особо оговоренных этикетом случаев) - это некрасиво.

Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.

Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых и если прием пищи будет проходить за красиво накрытым столом, в спокойной обстановке.



## Примерные возрастные объемы порций для детей

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	от 1,5 года до 3 лет	от 3 до 7 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша, овощное блюдо	165	200
Хлеб пшеничный с маслом (с сыром)	30 / 5 (5)	40 / 7 (7)
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	150	180
<b>Итого</b>	<b>350 (355)</b>	<b>427 (434)</b>

<b>Обед</b>		
Салат, закуска	30	50
Первое блюдо	150	200
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	40	60
Гарнир	80	100
Третье блюдо (напиток)	150	180
Хлеб ржаной	40	50
<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>640</b>
<b>Полдник</b>		
Кефир, молоко	160	200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	40	50
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>
<b>Ужин</b>		
Основное блюдо (овощное, творожное, каша)	125	160
Напиток	150	180
Хлеб пшеничный	30	40
Свежие фрукты	95	100
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>480</b>

**Пищевые продукты,  
которые не допускается использовать в питании детей:**

**1. Мясо и мясопродукты:**

- мясо диких животных;
- коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;
- мясо третьей и четвертой категории;
- мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20%;
- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
- кровяные и ливерные колбасы;
- непотрошенная птица;
- мясо водоплавающих птиц.

**2. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы:**

- зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов;
- блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель).

**3. Консервы:**

- консервы с нарушением герметичности банок, банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.

**4. Пищевые жиры:**

- кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин (маргарин допускается только для выпечки) и другие гидрогенизированные жиры;
- сливочное масло жирностью ниже 72%;
- жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.

**5. Молоко и молочные продукты:**

- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных,
- молоко, не прошедшее пастеризацию;
- молочные продукты, творожные сырки с использованием растительных жиров;
- мороженое;
- творог из непастеризованного молока;

- фляжная сметана без термической обработки;
- простокваша.

#### 6. Яйца:

- яйца водоплавающих птиц;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой";
- яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.

#### 7. Кондитерские изделия:

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и кремы.

#### 8. Прочие продукты и блюда:

- любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенные из дома (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.);
- первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;
- крупы, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
- грибы и кулинарные изделия, из них приготовленные;
- квас, газированные напитки;
- уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые
- продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы;
- маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки) с применением уксуса, не прошедшие перед выдачей термическую обработку;
- кофе натуральный;
- ядра абрикосовой косточки, арахиса;
- карамель, в том числе леденцовая;
- продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь; кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).

**Рекомендуемые суточные наборы  
продуктов для организации питания детей в ДОУ  
(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	
	1,5 - 3 года	3 - 7 лет	1,5 - 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	30	32	37
Колбасные изделия	-	-	-	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)	-	-	-	-
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:

- при составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5%;
- при использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.
- доля кисломолочных напитков может составлять 135 - 150 мл для детей в возрасте 1 - 3 года и 150 - 180 мл - для детей 3 - 7 лет;
- % отхода учитывать только при использовании творога для приготовления блюд;
- в случае замены говядины на другие виды мясного сырья (разрешенного для использования в питании детей в ДООУ, поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья могут определяться дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок;
- количество витаминизированного напитка должно обеспечить не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и может меняться в зависимости от состава напитка;
- в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта;
- допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/-
- 10%;

При использовании в питании детей готовых продуктов и полуфабрикатов промышленного производства со сложным составом, входящие в их состав ингредиенты следует учитывать одновременно в различных группах продуктового набора в соответствии с количественными сведениями о составе продукта, представленными изготовителем на упаковке (на основании технических документов, рецептов, расчетных или лабораторных данных).

**Рекомендуемый ассортимент  
основных пищевых продуктов для использования в питании  
детей в ДОУ**

1. Мясо и мясопродукты:

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

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

3. Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

4. 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).

5. 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.

6. 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.

#### 7. 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, коренья 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.

#### 8. 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.

9. Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

10. Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

#### 11. 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.

#### 12. 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.

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

14. Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах.

## Приложение 5

### Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

<b>Возраст детей</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>
от 1,5 года до 3 -х лет	350 - 450	450 - 550	200 - 250	400 - 500
от 3-х до 7-ми лет	400 - 550	600 - 800	250 - 350	450 - 600