**Рациональное питание ребёнка.**

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

Основные требования к рациональному питанию ребёнка были сформулированы А.А.Покровским. С позиций современной нутрицологии (науки о питании) необходимо соблюдать следующие условия:

* Обеспечивать поступление достаточного количества питательных веществ (белков, жиров, углеводов, минералов, микроэлементов, витаминов), необходимых для жизнедеятельности ребёнка;
* Обеспечивать разнообразие, сбалансированность и необходимое соотношение компонентов питания;
* Соблюдать максимальное соответствие количества и качества пищи физиологическим возможностям ребёнка;
* На ранних этапах развития кормить ребёнка грудным молоком.

На втором году жизни ребёнок переходит к разнообразному «взрослому» питанию с общего стола. Рациональное, правильное вскармливание малыша на первом году жизни, своевременное введение в его рацион продуктов прикорма подготавливают ребёнка к этому переходу и в значительной мере может облегчить организацию его питания на втором году жизни.

При организации питания ребёнка второго года жизни нужно учитывать его возросшие физиологические возможности. В этот возрастной период происходит нарастание активности пищеварительных соков, совершенствуется вкусовое восприятие, развивается жевательный аппарат. К концу первого года жизни ребёнок имеет уже 8 зубов. Это позволяет разнообразить меню по составу, кулинарной обработке, заменить полужидкую и измельченную пищу на более твердую. Так, мясные и рыбные блюда в питании детей 1 года – 1 года 6 месяцев присутствуют в виде суфле, паровых котлет. К двум годам их заменяют фрикадельками, котлетами. В два года ребёнку можно давать мясо, нарезанное кусочками против волокон (рагу, бефстроганов). Введение в рацион ребёнка пищи, требующей пережёвывания, чрезвычайно полезно и важно для малыша, поскольку нагрузка на жевательные мыщцы, зубы, десны способствует их правильному развитию.

Второй год жизни – это период возрастающей двигательной активности ребёнка, сопровождающийся повышенным расходом энергии. Следовательно, в этот период возрастает потребность ребёнка в основных питательных веществах.

*Потребность ребёнка в основных пищевых веществах*

|  |  |
| --- | --- |
| Питательные вещества | Суточная потребность |
| Белки, г  в том числе животные  Жиры, г  в том числе растительные  Углеводы (всего), г  Минеральные вещества, мг:  Кальций  Фосфор  Магний  Железо  Витамины:  В1, мг  В2, мг  В6, мг  В 12, мг  РР, мг  С, мг  А, мкг  Е, МЕ  Д, МЕ | 53  37  53  5-10  212  800  800  150  10  0,8  0,9  0,9  1,0  10  45  450  7  400 |
| Энергетическая ценность, ккал | 1540 |

Наибольшую потребность дети раннего возраста испытывают в **белке** (53 г белка в день). При этом важно выдерживать правильное соотношение белков растительного и животного происхождения. На долю последних должно приходиться не менее 70% всех белков, получаемых с пищей ( в среднем 38 г в день).

Белки состоят из аминокислот, восемь из которых являются незаменимыми. Они не синтезируются в организме человека и содержатся в продуктах животного происхождения. Основными поставщиками этих аминокислот являются мясо, рыба, молоко, сыр, творог, бобовые. С этим обстоятельством связана нецелесообразность применения вегетарианских диет в питании детей всех возрастных групп.

Неполноценное белковое питание приводит к нарушению развития костно-мышечной системы, задержке физического развития малыша. Чувствительна к недостатку белка нервная система ребёнка, что может отразиться на уровне его нервно-психического развития и поведении (быстрая утомляемость, слабость). На фоне белковой недостаточности снижается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, неблагоприятным факторам внешней среды. Потребность в белке возрастает после перенесённого заболевания.

На втором году жизни потребность ребёнка в **жирах** приближается к уровню потребности в белках (53 г в день). Жиры являются одним из главных источников энергии. При распаде 1 г жира образуется в 2,2 раза больше энергии, чем при распаде 1 г углеводов и белков. Жиры входят в состав клеток и органов, являются пластическим материалом, содержатся в ферментах и гормонах. С ними связано поступление и усвоение жирорастворимых витаминов (А, Д, Е, К, Q).

Особую биологическую ценность представляют растительные жиры, на долю которых должно приходиться 20-25% всех жиров, получаемых с пищей. Именно жиры растительного происхождения содержат полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) - жизненно необходимые вещества, не синтезируемые в человеческом организме. ПНЖК снижают проницаемость кровеносных сосудов, повышают их эластичность. ПНЖК необходимы для роста и хорошего состояния кожи и волос. Потребность в ПНЖК в раннем возрасте существенно выше, чем у взрослых, что обусловлено интенсивными процессами роста и развития.

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

При недостаточном поступлении жира нарушается нормальное развитие организма ребёнка. Недостаточное поступление ПНЖК приводит к сухости кожи, экзематозным изменениям, снижению сопротивляемости к инфекциям. Превышение норм поступления жира приводит к расстройствам пищеварения, снижает усвояемость белков, способствует формированию избыточного веса.

Содержание **углеводов** в суточном наборе продуктов должно примерно в 4 раза превышать количество белка и жира и составлять 212 г.

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

Важное влияние на углеводный обмен оказывает клетчатка (пищевые волокна), необходимая для нормального функционирования пищеварительной системы и всего организма. Недостаточное поступление клетчатки является фактором риска развития многих заболеваний (хронический запор, сахарный диабет и др.).

При недостаточном поступлении углеводов с пищей нарушается усвояемость пищевых веществ, ухудшаются процессы пищеварения.

Вместе с тем избыточное их количество является фактором риска развития аллергических реакций, приводит к усиленному образованию жира, который откладывается в подкожной клетчатке.

Важнейшим источником углеводов в питании ребёнка являются фрукты, овощи, крупы, хлеб.

Питание ребёнка раннего возраста должно содержать необходимое количество **минеральных веществ.**  Минеральные вещества не обладают энергетической ценностью, но они являются необходимым компонентом всех органов и тканей, регулируют внутренние обменные процессы в организме.

**Витамины** и витаминоподобные вещества являются обязательной составляющей рациона ребёнка. Витамины не обладают пищевой ценностью, однако, действуя в незначительных количествах, являются регуляторами обменных процессов и физиологических функций. В настоящее время известно более 20 различных видов витаминов. Некоторые из них (витамины Д, К, В5, В6, фолиевая кислота) частично синтезируются в организме, однако в недостаточном количестве и поэтому должны поступать с пищей. Источником других витаминов (витамины С, А и др.) являются только продукты питания.

Необходимым компонентом питания ребёнка является **вода.**  Воды в организме ребёнка содержится около 75% (от массы тела). Вода и растворенные в ней минеральные вещества составляют внутреннюю среду организма. Протекание жизненных процессов (особенно поддержание постоянной температуры тела, то есть поддержание теплового баланса, вывод токсинов и продуктов распада и пр.), возможны лишь при достаточном количестве воды.

Водный обмен у детей раннего возраста крайне неустойчив. На него могут оказать влияние температура и влажность окружающего воздуха, характер пищи, одежда, поведение, состояние здоровья ребёнка. Средняя суточная потребность в жидкости ребёнка второго года жизни колеблется от 1150-1300 мл в возрасте 1 года и до 1350-1550 мл в 2 года.

Для удовлетворения потребности малыша в основных пищевых веществах, минеральных солях, витаминах необходимо определённое количество разнообразных продуктов.

*Суточный набор продуктов для детей 1-2 лет*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименования продуктов | Количество (г, мл) |  | Наименования продуктов | Количество (г, мл) |
| Хлеб пшеничный | 60 |  | Сахар | 50 |
| Хлеб ржаной | 30 |  | Масло сливочное | 17 |
| Мука пшеничная | 16 |  | Масло растительное | 6 |
| Мука картофельная | 3 |  | Яйца, шт. | ½ |
| Крупа, бобовые, макаронные изделия | 30 |  | Молоко | 600 |
| Картофель | 150 |  | Творог | 50 |
| Овощи | 200 |  | Мясо | 85 |
| Фрукты свежие | 130 |  | Рыба | 25 |
| Фрукты сухие | 10 |  | Сметана | 5 |
| Кондитерские изделия | 7 |  | Сыр | 3 |
|  |  |  |  |  |

Как видно из таблицы, в питании ребёнка второго года жизни по-прежнему большая роль принадлежит молоку и молочным продуктам. Если малыш не переносит пресное молоко, его можно заменить кисломолочными продуктами (йогурты, кефир и др.). При высокой степени непереносимости белка коровьего молока в качестве его заменителя можно использовать адаптированную молочную смесь на основе козьего молока («Ненни»), либо цельное козье молоко промышленного производства.

Ценнейшим продуктом питания является творог, белок которого легче переваривается, чем белок пресного молока. Несколько раз в неделю в питание ребёнка необходимо вводить острые сорта сыра, который в зависимости от возможностей малыша можно давать в тертом виде.

Белковая часть рациона ребёнка обеспечивается также за счет мяса, птицы, рыбы.

На втором году жизни ребёнок начинает получать цельное яйцо (1/2 яйца в день). Однако следует помнить, что этот продукт может вызвать аллергическую реакцию.

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

Существенную роль в питании ребёнка раннего возраста отводят овощным и фруктовым салатам. В рацион детей следует широко включать зелень – петрушку, укроп, лук.

Следует обеспечивать малышу максимальное разнообразие блюд в течение дня и недели. При этом часть продуктов включают в рацион ежедневно (молоко, мясо, хлеб, масло, крупы, овощи, фрукты, сахар), другие (сыр, творог, сметана, рыба, яйцо) – через день. Неправильно, если ребёнок в течение дня дважды получает блюдо из круп – кашу и крупяной гарнир. Следует стремиться, чтобы в рационе ребёнка ежедневно присутствовало не менее двух овощных блюд и одно мучное. Очень часто дети отказываются от каш. В этом случае можно предложить малышу каши с овощами и фруктами. Они не только более привлекательны для ребёнка по внешнему виду, но и более полезны.

Важным моментом в питании малыша является точное соблюдение режима питания, а также длительность отдельных приемов пищи. Так, завтрак и ужин должны длиться не менее 15-20 минут, обед – 25 минут. Ужинать ребёнок должен за 1,5-2 часа до сна. Детям от 1 года до 1 года 6 месяцев перед сном следует давать стакан молока или кисломолочного продукта (йогурт, кефир и др.\_

Что же является критерием правильно организованного питания ребёнка?

Безусловно, основным показателем правильности и адекватности питания малыша является состояние его здоровья, хорошая динамика физического и нервно-психического развития.

Физическое развитие находится в прямой зависимости от качества питания. Косвенным показателем адекватности питания ребёнка может служить частота заболеваний, особенно острыми респираторными инфекциями, поскольку при неправильном питании происходит снижение сопротивляемости детского организма.