

Рациональное питание детей, начиная с раннего возраста, является важным фактором в деле охраны здоровья подрастающего поколения.

Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего составляется его питание с первых дней жизни, а также от режима питания. Всякий живой организм в процессе жизнедеятельности непрерывно тратит входящие в его состав вещества. Значительная часть этих веществ “сжигается” (окисляется) в организме, в результате чего освобождается энергия. Эту энергию организм использует для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов (сердца, дыхательного аппарата, органов кровообращения, нервной системы и т.д.) и особенно для выполнения физической работы. Кроме того, в организме постоянно протекают созидательные, так называемые пластичные процессы, связанные с формированием новых клеток и тканей. Для поддержания жизни необходимо, чтобы все эти траты организма полностью возмещались. Источником такого возмещения являются



вещества, поступающие с пищей.

Пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Потребность как в общем количестве пищи, так и в отдельных пищевых веществах зависит у детей в первую очередь от возраста, а у взрослых - от вида труда и условий жизни. Чтобы полнее удовлетворить эту потребность организма, необходимо знать, какое количество энергии расходуется им в сутки. Установлено, что образующаяся в организме энергия в конечном итоге выделяется в виде тепла. Поэтому по количеству освобождаемого в организме тепла можно определять и его энергетические затраты; обычно эти затраты выражают в тепловых единицах - больших калориях, или килограмм - калориях (большая калория - количество тепла, затрачиваемое на нагревание 1 кг воды на 1°C). Так, например, за 1 час сна тратится 0,93 калории на 1 кг веса тела, а на одевание и раздевание - 1,69 калории.



Для правильного построения питания недостаточно,

однако, определить только калорийность пищи. Нужно знать также, какие пищевые вещества и в каком количестве могут обеспечить эту калорийность, т.е. определить качественный состав пищи. При окислении в организме 1г белков или 1г углеводов образуется 4,1 ккал, а при окислении 1г жира - 9,3 ккал. В случае необходимости углеводы и жиры частично могут заменять друг друга; что касается белковых веществ, то они не могут быть заменены никакими другими пищевыми веществами.



Для правильного построения питания недостаточно, однако, определить только калорийность пищи. Нужно знать также, какие пищевые вещества и в каком количестве могут обеспечить эту калорийность, т.е. определить качественный состав пищи. При окислении в организме 1г белков или 1г углеводов образуется 4,1 ккал, а при окислении 1г жира - 9,3 ккал. В случае необходимости углеводы и жиры частично могут заменять друг друга; что касается белковых веществ, то они не могут быть заменены никакими другими пищевыми веществами.

Роль белков в питании. Источниками белков в питании являются пищевые продукты животного и растительного происхождения: мясо, молоко, рыба, яйца, хлеб, крупа, а также овощи и фрукты. По своему химическому составу и по питательной ценности белки неодинаковы. Составными частями белков являются более простые химические соединения - аминокислоты, от количества которых и от их сочетания друг с другом зависит питательная ценность белка.

Наиболее полноценными белками являются белки продуктов растительного происхождения. Но и среди продуктов растительного происхождения имеются источники достаточно ценных белков. Так, крупы содержат от 6 до 16% белков, причем наиболее ценные белки содержатся в гречневой крупе, в овсянке, рисе и некоторых бобовых, особенно в сое. В овощах и фруктах всего 1,2 - 1,5% белков, но при достаточном потреблении овощей и картофеля и эти белки имеют значение в питании человека. Белки картофеля и овощей, особенно капусты, содержат жизненно необходимые аминокислоты в таких же соотношениях, как белки животного происхождения. Таким образом, чем разнообразнее продукты питания человека, тем больше он получит с пищей белков достаточно высокого качества, а следовательно, и достаточное количество жизненно необходимых аминокислот.

От количества и качества белков зависит рост и развитие растущего организма. Потребность ребенка в белках зависит не только от возраста, но и от состояния организма, от перенесенных инфекционных заболеваний и от условий питания с первых месяцев

жизни. Дети, отстающие в физическом развитии, нуждаются в больших количествах белков,



чем дети развивающиеся нормально.

В питании самых маленьких детей количество белков животного происхождения достигают почти 100%, для детей от 1 года до 3 лет - 75%, для всех детей и подростков это количество не должно быть ниже 50%.

Необходимо, чтобы белки были в правильных соотношениях с другими пищевыми веществами - с углеводами, жирами, витаминами. При отсутствии или недостаточном содержании в пище углеводов, жиров или витаминов в организме значительно усиливаются процессы расщепления белков, и рекомендуемые нормы суточного потребления белков могут оказаться недостаточными.

В организме человека и животных происходит непрерывное окисление веществ, или, как принято говорить, горение. "Горючим", или энергетичным материалом служат главным образом углеводы и жиры, в меньшей степени белки.

Роль жиров и углеводов в питании. Жиры в организме отлагаются в виде жировых запасов в так называемых жировых депо: подкожной клетчатке, сальнике; иногда жир откладывается в некоторых внутренних органах, например в печени, почках. Отложение жира в организме происходит не только за счет жиров пищи, но также и при обильном углеводном питании (мучные изделия, крупы, овощи, сахар и т. п.) в результате перехода углеводов в жиры. При обильном белковом питании также откладываются значительные количества жира. Следовательно, жир в организме может образоваться и из белков пищи.

Избыток жиров снижает усвояемость пищи, в частности ее белков, а также приводит к образованию в организме большого количества ядовитых веществ. Однако и слишком малое количество жиров сказывается на качестве пищи, ее вкусе и тоже приводит к снижению усвояемости всех пищевых веществ. Кроме того, жиры являются единственным источником жирорастворимых витаминов, которые играют очень важную роль в процессах жизнедеятельности организма. Поэтому недостаток жиров в пище может вызвать серьезные нарушения в обмене веществ.

Кроме жиров животного происхождения, в пищевом рационе обязательно должны быть представлены и растительные жиры, т. к. они содержат очень ценные для организма вещества, так называемые ненасыщенные жирные кислоты (олеиновую, линолевую, арахидоновую и т. д.).

В связи с тем, что жиры обладают более высокой калорийностью, нежели белки и углеводы, наличие жира дает возможность регулировать объем пищи. При замене жиров углеводами объем пищи увеличивается, т. к. для сохранения калорийности пищи приходится брать углеводов в два с лишним раза больше, чем жиров. В условиях севера жиры играют особо

важную роль - они дают возможность повысить калорийность пищи, не увеличивая



значительно ее объема.

Источниками **углеводов** в питании служат главным образом продукты растительного происхождения - хлеб, крупы, картофель, овощи, фрукты, ягоды. Из продуктов животного происхождения углеводы содержатся в молоке (молочный сахар). Пищевые продукты содержат различные углеводы. Крупы, картофель содержат крахмал - сложное вещество (сложный углевод), нерастворимое в воде, но расщепляющееся под действием пищеварительных соков на более простые сахара. Во фруктах, ягодах и некоторых овощах углеводы содержатся в виде различных более простых сахаров - фруктовый сахар, свекловичный сахар, тростниковый сахар, виноградный сахар (глюкоза) и др. Эти вещества растворимы в воде и хорошо усваиваются в организме. Растворимые в воде сахара быстро всасываются в кровь. Целесообразно вводить не все углеводы в виде сахаров, а основную их массу вводить в виде крахмала, которым богат, например, картофель. Это способствует постепенной доставке сахара тканям. Непосредственно в виде сахара рекомендуется вводить лишь 20-25% от общего количества углеводов, содержащихся в суточном рационе питания. В это число входит и сахар, содержащийся в сладостях, кондитерских изделиях, фруктах и ягодах.

Если углеводы поступают с пищей в достаточном количестве, они откладываются главным образом в печени и мышцах в виде особого животного крахмала - гликогена. В дальнейшем запас гликогена расщепляется в организме до глюкозы и, поступая в кровь и другие ткани, используются для нужд организма. При избыточном же питании углеводы переходят в организме в жир. К углеводам обычно относят и клетчатку (оболочку растительных клеток), которая мало используется организмом человека, но необходима для правильных процессов пищеварения.



Роль витаминов в питании

чрезвычайно велика; как и все пищевые вещества, они совершенно необходимы организму и имеют большое значение в



процессах обмена веществ.

Если ребенок не получает с пищей

какого-либо одного или нескольких витаминов, то в организме возникают серьезные нарушения, так называемые авитаминозы. Значительные нарушения могут возникнуть и в тех случаях, когда в организм длительное время поступает недостаточное количество витаминов.



Роль минеральных веществ в питании.

Минеральные

вещества, входящие в состав организма, непрерывно расходуются им, причем размеры этих трат зависят от вида деятельности, условий работы, состояния организма и т.п. Если пища ребенка разнообразна, то в ней в достаточном количестве содержатся все необходимые минеральные вещества (соли кальция, фосфора, магния, железа, меди, калия и др.).

Соли кальция и фосфора являются главнейшими составными частями костной системы; фосфор, кроме того, входит в состав нервной и других тканей. Лучшими источниками кальция являются молоко, молочнокислые продукты, сыворотка молока, сыр. Фосфор поступает в организм с продуктами животного и растительного происхождения и хорошо всасывается в кишечнике, причем фосфорные соединения, получаемые с продуктами животного происхождения (печенка, мозги, мясо, сыр, яйца), используются значительно лучше и оказывают благоприятное действие на нервную систему, особенно при напряженной умственной работе. Соли кальция и магния имеют большое значение для правильной работы сердечной мышцы и вообще всей мышечной системы. К числу источников солей магния относятся ржаной хлеб, крупы, отруби. Соли калия способствуют выведению воды через почки и регулированию содержания воды в тканях. Это особенно важно при сердечной слабости и повышенном кровяном давлении, а также при нарушениях сердечно-сосудистой системы. Источником солей калия являются различные овощи, например капуста, картофель. Соли железа входят в состав красящего вещества крови (гемоглобина) и способствуют переносу кислорода от легких к тканям, а соли меди имеют большое значение для процессов кроветворения. К продуктам, богатым железом относятся говядина, яичный желток, ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, печенка, почки и др.

Большое значение для организма имеет также поваренная соль, которую многие привыкли считать только вкусовым веществом. Если организм в течение длительного времени не получает поваренной соли, то это вызывает серьезные болезненные явления -

головокружения, обмороки, расстройство сердечной деятельности и т.п. Но и избыточное потребление соли отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы, работе почек и других органов.

Роль воды в питании. Ни одна живая клетка не может существовать без воды. Вода входит в состав всех органов и тканей организма. Все процессы, протекающие в организме связаны с наличием воды, с растворимыми в ней веществами. Известно, что человек может существовать длительное время (месяц и больше) без пищи, но при отсутствии воды он погибает через несколько дней.

Значительное количество воды содержится в пищевых продуктах, в готовых блюдах, кроме того, вода употребляется в виде питья. Не рекомендуется употреблять излишнее количество воды, так как обильное питье вызывает усиленную работу сердца и почек.



Режим питания. Чтобы процессы всасывания могли протекать с максимальной интенсивностью и организм мог полностью использовать поступающие с пищей вещества, необходимо не только построить питание в соответствии с возрастом и видом деятельности, но и обеспечить правильный режим питания.

Пищу следует принимать в твердо установленные часы. Это имеет большое значение, т. к. деятельность пищеварительных желез в таких случаях начинается еще до принятия пищи. Питание в различные часы приводит к расстройству этой налаженной деятельности пищеварительных желез.

Рациональное питание детей

Важную роль в физическом развитии и профилактике болезней играет **рациональное питание детей**, которое основывается не только на научно обоснованном употреблении молочных, мясных, рыбных и других продуктов, но и на обязательном использовании овощей, фруктов и ягод в питании растущего организма.

Рациональное питание детей и подростков строится с учетом общих физиологических и гигиенических требований к пище. Количественное и качественное питание детей несколько отличается от потребностей взрослых и тем более пожилых лиц, что связано с анатомо-физиологическими особенностями растущего организма.

Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям.

Недостаток или избыток пищи нередко служит причиной заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ, излишнего нарастания массы тела, вплоть до развития ожирения, или, наоборот, приводит к истощению и т. д. Дефекты в питании детей не всегда сразу отражаются на здоровье. Чаще они проявляются позже, в процессе жизнедеятельности, при неблагоприятных внешних условиях, заболеваниях, повышенной

учебной нагрузке в школе, а иногда и в более зрелые годы.

Специалисты в области детского питания считают, что профилактика многих заболеваний, возникающих у взрослых (артериальная гипертония, сахарный диабет, ожирение и др.), должна вестись не с подросткового или юношеского периодов, а с раннего детства и даже в период беременности женщины.

У детей из всех пищевых веществ наиболее остро ощущается потребность в белках, которые необходимы не только для возмещения потерь в структурных клеточных элементах и энергии, но и для роста и развития организма. Чем меньше ребенок, тем больше у него потребность в белке. Например, в возрасте 1 года ему необходимо употреблять 3,5 г белка на 1 кг массы тела в сутки, в 7 лет — 3 г. Удельный вес животного белка (молока, яиц, мяса и рыбы) в рационах детей от 1 до 6 лет должен быть 65—70%, от общего количества белка в суточном рационе. Наиболее ценный источник животного белка для детского организма — молоко. В ясельном возрасте ребенку его рекомендуется ежедневно давать 600—700 мл

Для эффективного использования белков животного происхождения в **детском питании** целесообразно предусмотреть достаточное количество растительных белков, содержащихся в зерновых и бобовых продуктах, овощах, фруктах, ягодах и др. Бобовые культуры (горох, фасоль, бобы, соя и др.) по содержанию белка приближаются к таким продуктам животного происхождения, как мясо, рыба, творог, яйца, а некоторые из них даже превосходят их. Например, если в 100 г мяса имеется 16—20 г белка, рыбы — 13—19 г, творога — 14—18 г, то в сое он достигает 35 г. В детском питании бобовые продукты (зеленые стручки фасоли, зеленый горошек и др.) являются важным источником ценных растительных белков. Детям от 3 до 7 лет необходимо давать их ежедневно с крупяными и макаронными изделиями около 70 г.

В детском возрасте отмечается повышенная потребность в незаменимых несинтезируемых в организме аминокислотах (основные структурные единицы молекулы белка), обеспечивающих нормальное течение процессов, связанных с интенсивным ростом и развитием ребенка. В раннем возрасте незаменимой аминокислотой является гистидин, который у детей до 3 лет еще не может синтезироваться в необходимых количествах для нормального обмена веществ. Аминокислоты наравне с витамином А относятся к факторам роста. Это — лизин, триптофан и гистидин, которыми богаты белки мяса, рыбы, а также яйца и орехи. Яйца являются источником биологически активного белка вителлина, который находится в соединении с лецитином. Вителлин играет важную роль в формировании центральной нервной системы в качестве поставщика пластических материалов для построения нервной ткани, в том числе клеток головного мозга. Вот почему ребенок до 3 лет должен употреблять ежедневно 0,5 яйца и около 150 г мяса и рыбы, а от 3 до 7 лет — одно яйцо и приблизительно 180 г мяса и рыбы.



Значение жира в питании детей весьма многообразно. Употребление жиров в детском возрасте несколько увеличивается в связи с тем, что они представляют более концентрированные источники энергии, чем углеводы, и содержат жизненно важные для детей витамины А и Е, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды и др. В то же время избыток жира в пище детей нежелателен, так как это нарушает процесс обмена веществ, понижает аппетит, расстраивает пищеварение и ведет к ожирению. При избытке жира нарушается усвоение белков. Наиболее

биологически ценный источник жира для детей — легкоусвояемое сливочное масло, сливки, молоко и другие молочные продукты, а также яйца. Детям необходимы растительные масла, богатые полиненасыщенными жирными кислотами, которые должны составлять около 25— 30% от общего содержания жира в рационе в зависимости от возраста. От 3 до 7 лет рекомендуется давать 35 г сливочного и 10—15 г (столовая ложка) растительного масла. Для заправки овощных салатов, винегретов и гарниров лучше использовать нерафинированное растительное масло, так как в нем сохраняются фосфатиды, витамины и другие биологически ценные вещества.

В детском питании целесообразно использовать натуральные растительные продукты, богатые маслами, полиненасыщенными жирными кислотами, витамином Е. Этими веществами богаты грецкие и кедровые орехи, фундук, подсолнечник, арахис, фисташки, маслины и др. Дети от 3 до 7 лет должны ежедневно употреблять 15— 20 г этих продуктов.

По сравнению с белками и жирами детям младшего возраста углеводов нужно меньше, чем старшим. Избыточное количество углеводов, особенно содержащихся в рафинированном сахаре, угнетает рост и развитие детей, приводит к снижению иммунитета и повышенной заболеваемости кариесом зубов. Как известно, нерафинированный (желтый) сахар не прилипает к поверхности зубов и содержит такие химические соединения, которые предохраняют эмаль зубов от разрушения. Вот почему желательно для изготовления кондитерских изделий, прохладительных напитков и других продуктов детского питания использовать нерафинированный сахар. Научно-практические исследования показывают, что у детей, получающих пищу с большим преобладанием углеводов, наблюдаются понижение мышечного тонуса, бледность кожных покровов и слизистых оболочек, избыточная масса тела и даже ожирение. Такие дети чаще болеют, заболевания протекают тяжелее и часто сопровождаются осложнениями. Соотношение белков, жиров и углеводов (в г) в младшем возрасте должно быть 1 : 1 :3, в старшем — 1:1:4.



Хорошие источники углеводов для питания детей содержатся в овощах, фруктах, ягодах и свежих соках, а также в молоке, содержащем молочный сахар — лактозу. В рационе питания детей печенье, пастилу, конфеты, варенье и другие кондитерские изделия необходимо регулировать в пределах физиологических потребностей— давать не более 10—25 г ежедневно, в зависимости от возраста. Детям и подросткам рекомендуется давать 20% простых сахаров (глюкоза, фруктоза, лактоза, сахароза), 75% крахмала, 3% пектиновых веществ и 2% клетчатки от общего количества углеводов в суточном рационе их питания. Дети от 3 до 7 лет должны ежедневно употреблять не более 60 г сахара, 340 г хлебобулочных и макаронно-крупяных изделий, а также 700— 800 г свежих фруктов, ягод, овощей и их соков.

Дети более чувствительны к недостатку любых витаминов, чем взрослые. С процессами роста потребность в них повышается. Кроме специфических болезненных проявлений, связанных с авитаминозом, у детей отмечаются некоторая вялость, бледность, быстрая утомляемость, иногда боли в коленях, понижение аппетита и др. Особенно важное значение

для них имеют витамины А и О, дефицит которых останавливает рост, снижает массу тела, нарушает зрение, вызывает рахит, кариес и другие отклонения.

Недостаток витамина А, группы жирорастворимых витаминов, приводит к таким тяжелым поражениям глаз, как потеря способности к сумеречному (ночному) зрению (куриная слепота), сухость поверхности конъюнктивы и роговицы, ведущая к ее изъязвлению и некрозу. Даже небольшой дефицит витамина А делает детей более подверженными желудочно-кишечным и легочным инфекциям, повышает смертность, обусловленную этими состояниями. Особенно уязвимы дети младшего возраста, так как у них потребность в витамине А выше и они чаще страдают лихорадочными заболеваниями, истощающими его запасы. В нашей стране глубокого дефицита витамина А не встречается. Однако гиповитаминозное состояние без развития слепоты может наблюдаться при нарушении рациона питания детей, при отсутствии в нем продуктов, содержащих витамин А. В весенне-зимний период по согласованию с лечащим врачом рекомендуется проводить А-витаминизацию пищи в небольших дозах.

Дети чувствительны к недостаточности витамина С. Он должен регулярно поступать с пищей, так как необходим для очень важных процессов жизнедеятельности. Основным источником витамина С — овощи, фрукты, ягоды. Эти растительные продукты рекомендуется ежедневно включать в рационы детского питания. Особенно полезны фруктовые соки в смеси с молоком (коктейли), так как они улучшают все виды обмена веществ.

Содержание витаминов в пище подвержено значительным колебаниям, в зависимости от сезона, условий хранения и качества продуктов. Детям до 1 года добавляют по 30 мг витамина С, от 1 года до 6 лет — 40 мг, от 6 до 12 лет — 50 мг

Предпочтительнее витаминизировать третьи блюда обеда — компот, кисель, чай, молоко, кефир, но можно и первые. Для этого аскорбиновую кислоту в виде таблеток или порошка взвешивают на технологических весах из расчета нормы и количества порций и растворяют в 0,5—1 стакане жидкой части блюда. Полученный раствор вливают в котел за 15 мин до выдачи пищи, так как через час после витаминизации разрушается 10% аскорбиновой кислоты, через 1,5 ч — 17%, через 2,5 ч — 25—50%. Подогревать витаминизированную пищу нельзя, так как при этом витамин С разрушается полностью.



Минеральные вещества, как и белки, являются пластическим (строительным) материалом. Они необходимы в питании детей для роста и развития скелета и зубов. Кроме того, минеральные элементы участвуют в регуляции кислотно-щелочного состояния организма. Учеными доказано, что в крови и межклеточных жидкостях поддерживается слабощелочная реакция, изменение которой отражается на химических процессах в клетках и состоянии всего организма. В зависимости от минерального состава одни продукты (овощи, фрукты, ягоды, молоко) вызывают щелочные сдвиги, а другие — кислотные (мясо, рыба, яйца, хлеб, крупы). Рационы питания щелочной направленности в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями целесообразно рекомендовать для профилактики

близорукости, так как у детей с этой патологией значительно снижен щелочной резерв крови и уменьшена ее кислотность. Рационы питания кислой направленности рекомендуются при мочекаменной болезни и эпилепсии.

Для регуляции водно-солевого обмена, поддержания осмотического давления в клетках и межклеточных жидкостях необходимы минеральные элементы, так как они способствуют передвижению питательных веществ и продуктов обмена. Без минеральных веществ невозможна нормальная функция нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Они влияют также на защитные функции организма и его иммунитет. Нормальные процессы кроветворения и свертывания крови не могут происходить без участия железа, меди, кобальта, никеля, марганца, калия и других минеральных веществ, которые входят в состав ферментов или активируют действие гормонов и витаминов, участвуя во всех видах обмена веществ. Минеральные элементы являются незаменимой составной частью пищи детей и подростков.



Для растущего организма наибольшее значение имеют соли кальция, фосфора и железа. Обычная смешанная пища поставляет детям необходимое количество минеральных веществ в том случае, если в ней достаточно молока и молочных продуктов — важных источников кальция и фосфора. Для всасывания этих элементов из кишечника и отложения их в костях необходим витамин D, который содержится в продуктах животного происхождения (печень рыбы, жирные сорта рыбы, яйца, икра, молочные жиры). Этот витамин образуется в коже под действием солнечных лучей, поэтому детям необходимо ежедневно бывать на свежем воздухе, принимать умеренные дозы солнечных ванн, которые вместе с другими важными оздоровительными факторами имеют особое значение в обогащении растущего организма витамином D, способствуя улучшению обмена кальция и фосфора, правильному росту и развитию скелета и зубов.

В северных регионах нашей страны отмечается недостаточное количество солнечных дней, что снижает уровень удовлетворения организма в витамине D. В этих случаях рекомендуется по согласованию с лечащим врачом проводить умеренную D-витаминизацию пищи детей, необходимую для нормального обмена кальция и фосфора.

В детском питании жизненно важное значение имеет железо, так как оно принимает непосредственное участие в процессах кроветворения и тканевого дыхания. Железо входит в состав гемоглобина, доставляющего кислород к органам и тканям, миоглобина мышц, ферментов, обеспечивающих процессы дыхания в организме. При его недостатке в пище дети могут заболеть малокровием. Благодаря мясным продуктам организм получает 15—30% железа. В крупах, хлебе, яйцах и овощах, богатых щавелевой кислотой, хотя и много этого элемента, усваивается его не более 2—5%. В молочных продуктах очень мало железа. Во фруктах, ягодах и некоторых овощах его тоже немного, но усваивается оно хорошо, поэтому

эти продукты полезны детям.

Для рационального питания детей и подростков рекомендуется использовать разнообразный ассортимент овощей, фруктов и ягод. Клубнеплоды, к которым в основном относится картофель, обычно занимают в детском питании в среднем около $\frac{1}{3}$ всех овощей и плодов.

Важное значение в сохранении и укреплении здоровья детей имеет правильный режим питания в сочетании с правильно организованным распорядком дня, так как это положительно сказывается на поведении, физическом развитии, моторике детей и сопротивляемости их организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Для детей старше года наиболее оптимальным является четырехразовое питание. Целесообразно относительно равномерное распределение калорийности пищи и основных питательных веществ в течение дня. У детей младшего возраста завтрак должен составлять 25%, обед — 30%, полдник — 20%, ужин — 25% от общей суточной калорийности пищи. Для детей старшего возраста соответственно: 25, 35, 15 и 25%. Рекомендуется, чтобы количество употребляемой одновременно ребенком пищи соответствовало возрасту.

При питании детей необходимо учитывать не только количество и объем пищи соответственно возрасту, но и особенности кулинарной обработки. Дети младшего возраста должны получать пищу из продуктов, подвергшихся более тщательной кулинарной обработке, чем старшие. Так, ребенку 1,5 лет рекомендуются мясные паровые котлеты, фрикадельки, паровые запеканки. С возрастом расширяется ассортимент блюд и изменяется их кулинарная обработка. Вместо пюре можно давать тушеные овощи, непротертые каши, крупяные и овощные котлеты, запеканки. Ребенку 2—3 лет в рацион вводят жареные котлеты, отварной, тушеный и жареный картофель.

Организация рационального питания детей и подростков предусматривает обязательный учет состояния их здоровья.

Питание должно не только удовлетворять физиологическую потребность детей в пищевых веществах и энергии, способствовать хорошей усвояемости, насыщаемости, работоспособности, успеваемости, но и выработать у детей сознательное соблюдение рационального режима питания, разумного использования разнообразных продуктов с обязательным ежедневным употреблением овощей и плодов, а также способствовать приобретению культурных навыков правильного приема пищи и поведения за столом.

При правильной организации питания у ребенка наблюдается хороший аппетит, активное поведение, радостное, эмоциональное состояние, он охотно вступает в контакт с другими детьми, персоналом, принимает участие в играх и занятиях, его физическое и нервно-психическое развитие соответствует возрасту, процесс адаптации к некоторым отрицательным воздействиям проходит благоприятно, восприимчивость к заболеваниям находится на низком уровне, в случае их возникновения протекает в легкой форме с минимальной длительностью и не дает осложнений.

Полноценное питание - важнейшее условие хорошего здоровья, нормального роста и развития детей. Особая роль в этом отношении принадлежит регулярному обеспечению растущего организма всеми необходимыми витаминами и минеральными веществами.

(Ведрашко В. Ф.)

Витамины относятся к незаменимым пищевым веществам, которые необходимы для нормального обмена веществ, роста и развития организма, защиты от болезней и вредных факторов внешней среды, надежного обеспечения всех жизненных функций.

Организм человека не синтезирует витамины и поэтому должен получать их в готовом виде в количествах, соответствующих его физиологической потребности.

Исследования обеспеченности витаминами детского населения в различных регионах РФ* свидетельствуют о широком распространении полигиповитаминозных состояний у детей, обусловленных недостаточным потреблением одновременно нескольких витаминов, прежде всего аскорбиновой кислоты и основных витаминов группы В.

Дефицит витаминов в детском возрасте самым отрицательным образом сказывается на здоровье, физическом развитии, заболеваемости, способствует возникновению обменных нарушений, хронических заболеваний и в итоге препятствует формированию здорового поколения. Кроме этого недостаток витаминов в рационах детей отражается на их интеллектуальном развитии и когнитивных (познавательных) способностях.

К настоящему времени доказано влияние пищевых веществ не только на иммунитет, но и на эмоциональную сферу, поведение и состояние нервной системы. В частности, на этом положении основана так называемая нейродиетология - направление медицинской науки, ориентированное на коррекцию и оптимизацию нервно-психического развития детей. Немалая роль в этом принадлежит витаминам, обладающим мощным антистрессорным действием. Дети регулярно испытывают стрессы во все периоды своего развития, но влияние стрессов становится особенно выраженным по достижении дошкольного и школьного возраста, что сопряжено со значительным увеличением интенсивной эмоциональной и интеллектуальной нагрузки. Этот стрессорный эффект в значительной мере усугубляется при недостаточной обеспеченности витаминами (гиповитаминозы, витаминная недостаточность).

Широкое распространение полигиповитаминозных состояний, их неблагоприятные последствия для здоровья молодого поколения обуславливают необходимость применения широкомасштабных мер по профилактике витаминного дефицита у детей, как в домашних условиях, так и в дошкольных, детских и лечебно-профилактических учреждениях.

Длительные наблюдения и эксперименты многих поколений подсказывают, что человек при поедании пищи получает мощные импульсы энергии. Эти импульсы возникают сразу после загрузки пищи, постепенно снижая свою мощность со временем. Обычно их действие идет 3-6 часов. Потом человек снова питается.

Наблюдения за действием пищи на состояние человека привели к интересным результатам. Пища влияет на **развитие** организма. Человек даже в зрелом возрасте легко может изменить **способности** изменив рацион питания.

Пища **влияет на способности**. Если взять как пример интуицию, то было замечено, то, что действие некоторых растений стимулирует эту функцию (шалфей, укроп, хна, сандал, аир и т.п.), а действие других подавляют (мясо, бобовые, крыжовник, огурцы и т.п.).

На основании этих закономерностей легко сделать вывод, что, меняя состав еды и чередуя ее содержание, можно регулировать восприятие мира, свои способности, ощущения и **развивать психику**.

Относительно каждого продукта легко подтвердить наблюдениями, что одна еда служит для одних целей, другая для других. Один рацион может стимулировать **развитие психики**, другой деградацию. Подбор рациона человека занимающегося развитием своей психики может идти интуитивно. В основном рекомендуется еда, которая способствует продвижению к цели. Отступления хороши, когда организм не справляется и нужно изменить курс, например, «заземлить» психику тяжелой пищей, например бобовыми продуктами, помидорами. Такие продукты хороши в том случае, когда психика становится неуправляемой.

Правильно составленные смеси продуктов, могут дать сильные толчки для развития человека.

Рациональное питание детей дошкольного возраста - необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Дети в большинстве находятся в дошкольных учреждениях 12 часов и их питание, в основном, обеспечивается именно этими учреждениями. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДОУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников.

Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов, равно как и избыточное потребление каких-либо из них, неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Мясо, рыба, яйца, молоко, кефир, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому их следует постоянно включать в рацион питания дошкольников.

Правильное рациональное питание - важный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста, развития организма, условие сохранения здоровья в любом возрасте.

Факторы, определяющие соответствие питания принципам здорового образа жизни и гигиены питания в организованной форме, следующие:

- состав продуктов питания,
- их качество и количество,
- режим и организация.

В нашем детском саду большое внимание уделяется правильному составлению меню и строгому соблюдению правил приготовления пищи.



Составление меню и контроль за соблюдением правил приготовления пищи в нашем ДООУ осуществляет медицинская сестра. В соответствии с Положением об организации питания воспитанников в детском дошкольном учреждении, старшей медсестрой осуществляется постоянный контроль за правильной постановкой питания детей. В обязанности медицинского персонала входит осуществление контроля за качеством доставляемых продуктов питания, их правильным хранением, соблюдением сроков реализации, а также за соблюдением натуральных норм продуктов при составлении меню-раскладок, качеством приготовления пищи, соответствием ее физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах. Старшая медсестра детского сада также контролирует санитарное состояние пищеблока, соблюдение личной гигиены его работниками, доведение пищи до детей, постановку питания детей в группах.

Контроль за качеством получаемых продуктов, условиями их хранения и сроками реализации осуществляется ежедневно. Все пищевые продукты, поступающие в детское учреждение, проверяются на соответствие требованиям государственных стандартов. При получении скоропортящихся продуктов обязательно требуются за них качественные удостоверения с указанием даты выработки, сорта или категории, срока реализации, ряда лабораторных данных (например, для молока и молочных продуктов - жирность, содержание белка).

Для эффективной организации питания, в детском саду имеется примерное 10-ти дневное меню, которое разработано социальным питанием, специально составлена картотека блюд, где указаны раскладка, калорийность блюд, содержание жиров, белков и углеводов. Использование таких картотек позволяет легко подсчитать химический состав рациона и при необходимости заменить одно блюдо другим, равноценным по составу и калорийности. Разрабатывая конкретное меню, в первую очередь определяется состав обеда, для приготовления которого рекомендуются максимальное количество мяса и рыбы. Из мясных продуктов готовятся суфле, котлеты, гуляш, которые делаются в отварном и тушеном виде. В качестве гарниров ко вторым блюдам чаще используются овощи (отварные, тушеные, в виде пюре).

Первые блюда представлены различными борщами, супами.

Учитывая необходимость использования в питании детей различных овощей, как в свежем, так и в сыром виде, в состав блюда включается салат, преимущественно из свежих овощей. Салаты, как правило, заправляются растительным маслом.

В качестве третьего блюда - компот или кисель из свежих фруктов.

На завтрак и полдник готовятся различные молочные каши, яичные омлеты. Из напитков на завтрак дается злаковый кофе с молоком, молоко, чай.

В качестве второго завтрака дается кисломолочные продукты, фрукты. В организации питания ребенка дошкольного возраста имеет большое значение соблюдение режима, что обеспечивает лучшее сохранение аппетита, поэтому промежутки между отдельными приемами пищи составляют 3,5-4 часа, а объем ее строго соответствует возрасту детей.

Медицинская сестра контролирует соблюдение основных норм рационального питания детей в нашем учреждении. И если при проведении расчетов питания выявляются отклонения от рекомендованных норм, то при очередном составлении меню, с учетом этих отклонений, ей вносится необходимая коррекция. Таким образом, достигается необходимое содержание в меню детей полноценных продуктов и соответствие химического состава рациона действующим нормам.



Ежедневно на стенде вывешивается меню на текущий день. Там прописывается для родителей примерный рекомендуемый ужин. Это делается для того, чтобы ребенок получил необходимый на день рацион питания с учетом калорийности блюд, содержания в нем витаминов и микроэлементов.

В соответствии с п. 4.1. ГОСТ Р 50935-2007 "Услуги общественного питания. Требования к персоналу" персонал предприятий общественного питания подразделяют на обслуживающий, производственный и административный. При установлении **требований к персоналу** учитывают следующие критерии оценки:

- уровень профессиональной подготовки и квалификации, в том числе теоретические знания и практические навыки;
 - способность к организации деятельности предприятий общественного питания и руководству персоналом (для директора (управляющего, менеджера, заведующего) предприятия, заведующего производством, начальника цеха, метрдотеля и др.);
- знание и соблюдение профессиональной этики;
- знание нормативных и руководящих документов, касающихся профессиональной

деятельности.

Персонал предприятий общественного питания всех типов и классов независимо от форм собственности должен проходить инструктаж с целью ознакомления с правилами внутреннего распорядка и организацией работы предприятия и



правилами оказания услуг общественного питания.

Функциональные обязанности, права и квалификационные требования к персоналу должны быть зафиксированы в персонифицированных должностных инструкциях, утвержденных руководителем организации.

Должностные инструкции персонала разрабатывает администрация организации, исходя из требований настоящего стандарта, стандартов организаций, квалификационных характеристик работ и профессий, должностей руководителей и специалистов с учетом особенностей работы каждого предприятия и требований



действующего законодательства.

Администрация организации общественного питания должна систематически организовывать мероприятия по совершенствованию знаний, повышению квалификации и профессионального мастерства персонала на основе его теоретической подготовки и практических навыков.

Персонал предприятия общественного питания должен обеспечивать безопасность жизни и здоровья потребителей, а также сохранность их имущества при пребывании на предприятии. Весь персонал должен проходить подготовку по безопасным



методам работы.

К персоналу предприятий общественного питания всех типов и классов предъявляют следующие общие требования:

- знание и соблюдение должностных инструкций и правил внутреннего распорядка предприятия (организации);
- соблюдение требований санитарии, правил личной гигиены и гигиены рабочего места;
- знание и соблюдение мер пожарной безопасности, правил охраны труда и техники безопасности;
- знание требований нормативных и технических документов на услуги общественного питания, в том числе на продукцию общественного питания;
- владение профессиональной терминологией;
- повышение квалификации работников (не реже одного раза в пять лет).

Питание – одно из ключевых факторов, определяющих качество и жизнь ребенка, его рост и развитие. Поэтому организации питания мы уделяем особое внимание.

Рациональное питание не только удовлетворяет физиологическую потребность детей в пищевых веществах и энергии. Оно также улучшает работоспособность и успеваемость и вырабатывает у детей привычку к сознательному соблюдению правильного режима питания, разумному использованию разнообразных продуктов, с обязательным ежедневным употреблением овощей и плодов. Кроме того, такое питание будет способствовать приобретению культурных навыков приема пищи и поведения за столом.