

2. Дементей, М. В. Гигиеническое значение завтрака на трудоспособность и самочувствие студентов в течение дня / М. В. Дементей, Е. В. Степанюк, Е. В. Синкевич // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2. – С. 6.

3. Юровская, М. А. Изучение распространенности употребления завтрака студентами-медиками / М. А. Юровская // Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины. – 2022. – Т. 12. – С. 263–7.

УДК 613.22-053.4

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА

А. И. Ржевская

*Научный руководитель: М. Н. Терещенко, доцент кафедры
педагогики и психологии детства, к.пед.н., доцент
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Южно-Уральский
государственный гуманитарно-педагогический университет»,
г. Челябинск, Российская Федерация*

Введение. Здоровье — главная ценность человеческой жизни [3].

Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями и бесконечными насморками [1].

Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, в общем развитии детского организма. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму [3].

Питание детей дошкольного возраста должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить развитие детского организма, его нормальный рост, подготовить мышцы, кости и мозг ребенка к возрастающим нагрузкам и изменению режима дня [4].

Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

- С питанием ребенок должен получать необходимое количество энергии, необходимое для двигательной и психической активности.

- Питание должно быть сбалансированным, разнообразным, с учётом индивидуальности ребёнка и возможной непереносимости тех или иных 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. [5].

Цель исследования: проанализировать организацию детского рациона питания.

Материал и методы исследования. Применены следующие методы: эмпирические (наблюдение) и экспериментально-теоретические (анализ и моделирование).

Результаты исследования и их обсуждение. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода – вот тот строительный материал, который нужен растущему организму ребенка каждый день (таблица 1).

Таблица 1 – Среднесуточная норма физиологической потребности организма детей в основных микро- и макроэлементах

Название	Функция	Источник (продукты, содержащие элемент)	Суточная норма для детей 3-7 лет
Кальций	Формирование костей и зубов, системы свертывания крови, процессы мышечного сокращения и нервного возбуждения. Нормальная работа сердца.	Молоко, кефир, ряженка, йогурт, сыр, творог.	800-1100 мг
Фосфор	Участвует в построении костной ткани, процессах хранения и передачи наследственной информации,	Рыба, мясо, сыр, творог, крупы, зернобобовые.	800-1650 мг

	превращения энергии пищевых веществ в энергию химических связей в организме. Поддерживает кислотно-основное равновесие в крови.		
Магний	Синтез белка, нуклеиновых кислот, регуляция энергетического и углеводно-фосфорного обмена.	Гречневая, овсяная крупа, пшено, зеленый горошек, морковь, свекла, салат, петрушка.	150-250 мг
Натрий и калий	Создают условия для возникновения и проведения нервного импульса, мышечных сокращений и других физиологических процессов в клетке.	Поваренная соль - натрий. Мясо, рыба, крупа, картофель, изюм, какао, шоколад - калий	Точно не установлена
Железо	Составная часть гемоглобина, перенос кислорода кровью.	Мясо, рыба, яйца, печень, почки, зернобобовые, пшено, гречка, толокно. Айва, инжир, кизил, персики, черника, шиповник, яблоки.	10-12 мг
Медь	Необходима для нормального кроветворения и метаболизма белков соединительной ткани.	Говяжья печень, морепродукты, бобовые, гречневая и овсяная крупа, макароны	1 - 2 мг
Йод	Участвует в построении гормона щитовидной железы, обеспечивает физическое и психическое развитие, регулирует состояние центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и печени.	Морепродукты (морская рыба, морская капуста, морские водоросли), йодированная соль.	0,06 - 0,10 мг

Цинк	Необходим для нормального роста, развития и полового созревания. Поддержание нормального иммунитета, чувства вкуса и обоняния, заживление ран, усвоение витамина А.	Мясо, рыба, яйца, сыр, гречневая и овсяная крупа	5-10 мг
------	---	--	---------

Расщепление в организме основных нутриентов (белков, жиров и углеводов) обеспечивает его необходимой энергией для нормальной жизнедеятельности (таблица 2).

Таблица 2 – Необходимое количество калорий для детей от 3 до 7 лет

Показатели	3 года	4-6 лет	7 лет
Энергия, калл	1540	1970	2350
Белки, г	53	68	77
Жиры, г	53	68	79

Для правильного роста и развития ребенку необходима пища, богатая витаминами.

В отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не могут служить строительным материалом для обновления и образования тканей и органов человеческого тела, не могут служить источником энергии. Но они являются эффективными природными регуляторами физиологических и биохимических процессов, обеспечивающих протекание большинства жизненно важных функций организма, работы его органов и систем.

Гиповитаминоз (витаминовая недостаточность) – патологическое состояние, вызванное тем, что организм ребенка не обеспечен в полной мере тем или иным витамином или же нарушено его функционирование в организме.

Соблюдение режима питания также важное условие правильной организации питания. В дошкольном возрасте рекомендуется 5-разовое питание с промежутками между отдельными приемами пищи длительностью не более 3,5-4 ч.

Правильный режим питания предусматривает также соответствующее распределение продуктов в течение суток.

Питание детей в детских дошкольных учреждениях.

Значительное число детей дошкольного возраста посещает детские дошкольные учреждения. Основную часть суточного рациона они получают именно в этих учреждениях. Поэтому организация питания в дошкольных учреждениях должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им пищевых веществ и энергии именно во время пребывания их в детском саду.

Дети, находящиеся в детском саду в дневное время (в течение 11-12 ч), получают пятиразовое питание, которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80%. При этом на долю завтрака приходится 25% суточной калорийности, на долю обеда – 40%, полдника – 15%. Ужин, на который остается 20% суточной калорийности, дети получают дома.

Совершенно очевидно, что в зависимости от длительности пребывания ребенка в детском саду (9, 12 или 24 ч) меняется как число приемов пищи, так и количество требующихся ребенку энергии и пищевых веществ.

В меню дошкольников включают уже более плотные блюда: тушеные овощи, рассыпчатые каши (гречневую, кукурузную, пшеничную, рисовую), отварной рис, плов, вареники, жаркое. Вместо каш можно давать детям отварные макароны, оладьи. Яблоки, апельсины и другие фрукты необходимо использовать целиком с целью тренировки жевательного аппарата и укрепления корней зубов. На завтрак и ужин желательно готовить салаты из свежих овощей и фруктов.

Необходимо достаточное разнообразие и оптимальное сочетание блюд. В течение дня дети должны получать два овощных и одно крупяное блюдо. Следует учитывать сезонные особенности питания. В летнее время, когда расход двигательной энергии увеличивается, дети больше бывают на свежем воздухе, суточная калорийность может быть повышена на 10% за счет сложных углеводов. В зимне-весенний период питание должно иметь белково-углеводную и витаминную направленность, обогащены клетчаткой (овощами). Из сладостей допустимы

зефир, пастила, карамель, сухие сорта печенья в самых скромных количествах.

Детям дошкольного возраста не рекомендуются копченые колбасы, закусочные консервы, жирные сорта говядины, баранины и свинины, шоколад и шоколадные конфеты, некоторые специи (черный перец, горчица). Эти продукты часто содержат аллергены, значительное количество соли и жира.

Учитывая незрелость иммунной системы, пищеварительных органов и жевательного аппарата детей дошкольного возраста, они нуждаются также в особой кулинарной обработке продуктов и блюд, предусматривающей исключение обжаривания продуктов, отваривание и измельчение овощей, широкое использование различных видов пудингов и запеканок, исключение попадания в блюда из рыбы костей, которыми может подавиться ребенок.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания детей дошкольного возраста. Важно стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красиво оформлены, ароматны, а также готовились с учетом индивидуальных потребностей.

Выводы. Поставленная цель исследовательской работы достигнута, нами проанализирована организация детского рациона, изучены основные компоненты питания.

Нами рассмотрены принципы рационального питания детей дошкольников; суточные нормы белков, жиров и углеводов; режим питания. Были изучены основные компоненты питания для детей дошкольного возраста.

Литература

1. Андреев, Ю. А. Новые три кита здоровья / Ю. А. Андреев. – М. : Феникс. 2014. – 350 с.
2. Гуменюк, Е. И. Правильное питание дошкольников / Е. И. Гуменюк, Н. А. Слисенко. – М. : 2011 г. – 116 с.
3. Коняева, Л. Будь здоров, малыш / Л. Коняева // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 11. – С. 5–9.
4. Махонева, М. Воспитание здорового ребенка // Дошкольное воспитание. – 2002. – № 6. – С. 31–7.
5. Сорока, Н. Ф. Питание и здоровье / Н. Ф. Сорока. – Минск, 2017. – 242 с.