

Организация питания в ДОУ.

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным факторам. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания у детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Большое значение имеет правильная организация питания детей в дошкольных учреждениях, где в настоящее время воспитывается более половины детей дошкольного возраста, а во многих крупных городах и промышленных центрах практически все дети старше 1,5 - 2 лет. При этом большинство детей находится в учреждении 9 - 12 часов, а часть - круглосуточно, и питание их, кроме выходных и праздничных дней, почти полностью обеспечивается дошкольным учреждением, где дети воспитываются в течение нескольких лет.

Под правильно сбалансированным питанием понимается питание, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям детского организма в основных пищевых веществах и энергии. Интенсивный рост и развитие детей раннего и дошкольного возраста обуславливают их относительно большую, по сравнению со взрослым человеком, потребность во всех пищевых веществах. При этом чем моложе ребенок, тем выше его потребность в пищевых веществах на 1 кг массы тела.

В настоящее время утверждены новые нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах и санаторных дошкольных учреждениях. Стоимость новых продуктовых наборов увеличена по сравнению с действующими ранее на 10 - 15%. В этих наборах увеличено количество высокобелковых продуктов (мяса, рыбы, творога) при некотором снижении количества углеводистых продуктов (хлеба, круп).

Основные принципы рационального питания детей от 1 до 6 лет.

Питание детей от 1 до 3 лет и от 3 до 6 лет в целом различается лишь по количеству основных пищевых веществ, суточному объему рациона и величине разовых порций. Некоторые блюда могут также отличаться кулинарной обработкой, например, детям до 3 лет вместо жареной рыбы следует давать рыбные котлеты, вместо мясной котлеты - мясное суфле.

Дети, находящиеся в дошкольном учреждении 9 - 10 часов, получают трехразовое питание, обеспечивающее 75 - 80% суточного рациона. При этом завтрак должен составлять 25% суточной калорийности, обед - 35 - 40%, полдник - 15 - 20%.

Дети, находящиеся в дошкольном учреждении 12 часов, должны получать четырехразовое питание. В этом случае калорийность полдника не превышает 10 - 12%, а калорийность ужина составляет 20 - 25%.

При круглосуточном пребывании в дошкольном учреждении дети также получают четырехразовое питание и дополнительно к полднику фрукты.

Рационально составленное меню в детском дошкольном учреждении представляет собой такой подбор блюд суточного рациона, который обеспечивает потребность детей в основных пищевых веществах и энергии с учетом возраста, условий воспитания и состояния здоровья, а также климато-географических и национальных особенностей питания.

При составлении рациона питания детей необходимо предусмотреть правильное распределение продуктов в течение суток. Учитывая, что продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют большого количества пищеварительных соков, рекомендуется блюда, содержащие мясо, рыбу, яйца, давать в первую половину дня - на завтрак и обед. На ужин детям желательно давать молочно-растительную, легко усваиваемую пищу, так как ночью во время глубокого сна процессы пищеварения замедляются.

При составлении меню следует учитывать, что некоторые продукты должны входить в рацион ребенка ежедневно, а некоторые он может получать через день или 2 - 3 раза в неделю. Так, в меню детей каждый день необходимо включать всю суточную норму молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса. В то же время, рыбу, яйца, сыр, творог, сметану можно давать детям не каждый день, но в течение декады (10 дней) количество этих продуктов должно быть израсходовано в полном объеме возрастной потребности.

В меню детей необходимо широко включать салаты из сырых овощей, свежие фрукты (ежедневно), в качестве третьих блюд давать свежие или консервированные соки, фруктовые пюре для детского питания и т.д. Желательно, чтобы ребенок в течение дня получал два овощных блюда и только одно крупяное. Рекомендуется также готовить комбинированные гарниры из набора различных овощей.

Каждое детское дошкольное учреждение должно иметь перспективное меню на 2 недели и специально разработанную картотеку блюд, где указаны раскладка, калорийность блюда, содержание белков, жиров, углеводов и стоимость блюда. Использование готовых карточек позволяет легко подсчитывать химический состав рациона, при необходимости заменять одно блюдо другим, равноценным ему по составу, осуществлять ежедневный контроль за качеством питания детей.

При отсутствии каких-либо продуктов их можно заменять другими, но только такими, которые содержат тоже количество основных пищевых веществ, особенно белка и жира.

Объем пищи должен строго соответствовать возрасту ребенка. Большой объем способствует снижению аппетита, служит причиной нарушения нормальной функции пищеварительных органов. Нередко вследствие большого объема порции дети получают разведенную, малокалорийную пищу. Маленькие объемы пищи не вызывают чувства насыщения.

При правильной организации питания детей большое значение имеет вся обстановка в группе. Дети должны быть обеспечены соответствующей посудой, удобно сидеть за столом. Блюда следует подавать красиво оформленными, не слишком горячими, но и не холодными. Детей надо приучать к чистоте и опрятности за столом. Воспитатели должны быть спокойными, не торопить детей. При кормлении детей следует соблюдать последовательность процессов, не заставлять детей долго сидеть за столом в ожидании очередных блюд. Дети, закончившие еду, могут выйти из-за стола и заняться спокойными играми. Детей с плохим аппетитом нельзя кормить насильно. Им можно во время еды

предложить небольшое количество воды, ягодного или фруктового сока. В некоторых случаях таким детям можно дать сначала второе блюдо, чтобы они в первую очередь съели более питательную, богатую белком пищу, а потом дать немного супа. Ни в коем случае нельзя отвлекать детей во время еды игрушками, чтением сказок и т.д.

Очень важно правильно построить режим кормления детей в младшей ясельной группе, где могут воспитываться дети, имеющие два или один дневной сон. В этом случае жизнь в группе должна быть построена так, чтобы часы кормления этих подгрупп не совпадали.

Для правильной организации питания детей необходимо заботиться о соблюдении преемственности в питании детей в дошкольном учреждении и дома. С этой целью следует вывешивать в группах рекомендации для родителей по питанию детей в вечернее время, в выходные и праздничные дни. При этом даются конкретные советы по составу домашних ужинов с учетом того, какие продукты получили дети в течение дня.

В летнее время, особенно при выезде на дачу, жизнь детей связана с повышенной затратой энергии, обусловленной усилением двигательной активности детей, организацией длительных прогулок, посильного труда и т.д. В связи с этим калорийность суточного рациона должна быть повышена на 10 - 15%. Это достигается путем увеличения количества молока и молочных продуктов, а также овощей и фруктов. В летнее время в рацион детей следует широко включать свежую зелень - укроп, петрушку, салат, зеленый лук и чеснок, щавель. Свежие овощи, зелень делают блюда не только более богатыми витаминами, но и придают им привлекательный вид и приятный вкус. В жаркое время у детей нередко снижается аппетит, поэтому рекомендуется несколько изменить режим питания, заменяя обед вторым завтраком (за счет полдника). Обед при этом переносится на более позднее время, и дети, отдохнувшие после дневного сна, едят с большим аппетитом.

Летом у детей повышается потребность в жидкости. Для питья может быть использована свежая кипяченая вода, а также настой шиповника или морс из ягод (не очень сладких). Питье следует предлагать детям после возвращения с прогулки, перед проведением водных процедур. Во время длительной экскурсии на привале дети также должны получить какое-либо питье. Отправляясь на экскурсию, воспитатели должны взять с собой запас кипяченой воды (морса).

Особенности организации питания детей второй и третьей групп здоровья.

В детских дошкольных учреждениях в настоящее время воспитывается определенное число детей, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья (хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, аллергические заболевания, избыточная масса тела и пр.), а также дети - реконвалесценты различных острых заболеваний. По состоянию здоровья эти дети нуждаются в некотором изменении рациона питания, проведении краткосрочной диетотерапии, исключении того или иного блюда, продукта. Несмотря на определенные трудности, в условиях дошкольного учреждения вполне возможно организовать нуждающимся детям индивидуальное питание. Ниже даются рекомендации по организации питания детей с наиболее часто встречающейся патологией.

1. Питание детей при хронических заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

Детские дошкольные учреждения часто посещают дети, перенесшие острые заболевания печени и желчевыводящих путей (болезнь Боткина, острый холецистит), а также дети, страдающие хроническими заболеваниями желчевыводящих путей вне обострения. Данная группа детей в течение года должна получать щадящее питание.

Блюда для таких детей готовятся в вареном виде или на пару. Жарение исключается.

Из рациона исключаются продукты и блюда, содержащие экстрактивные вещества и эфирные масла: чеснок, щавель, редис, редька, копчености, мясные, рыбные и грибные супы, соусы, консервы. Исключаются тугоплавкие жиры: баранье, свиное, гусиное сало, т.к. в результате нерегулярного поступления желчи переваривание жиров ухудшается. Исключаются также ржаной хлеб, горох, бобы, содержащие грубую клетчатку и вызывающие метеоризм.

Не рекомендуются кондитерские изделия с кремом, сдобное мягкое тесто, шоколадные конфеты, жирные сорта мяса, рыбы, колбасные изделия.

В рацион широко включаются продукты, обладающие липотропным действием: творог, тощее мясо, нежирные сорта рыбы (предпочтение отдается треске), овсяная, гречневая крупы, яичный белок. Ввиду того, что у детей с указанной патологией не отмечается изменений в холестеринном обмене, целесообразно включать в рацион яйцо в пределах возрастной нормы. В питании используются только легкоусвояемые жиры: 2/3 из общего количества жира за счет сливочного масла и 1/3 - за счет растительного.

В набор продуктов обязательно включаются разнообразные овощи и фрукты (за исключением очень кислых - антоновские яблоки, клюква), благоприятно влияющие на процесс желчеотделения, богатые витаминами, минеральными солями, клетчаткой. Из сладостей рекомендуются пастила, мармелад, джем, варенье, зефир; хлеб рекомендуется пшеничный подсушенный, белые сухари; можно давать детям несдобное печенье. Супы варятся на овощном или фруктовом отваре, а также молочные. Мясо и рыба даются в отварном виде или в виде паровых котлет и тефтелей, суфле. В качестве гарниров используются картофель и различные овощи в свежем, отварном или запеченном виде. Допускаются крупяные гарниры.

2. Питание детей с избыточной массой тела.

В условиях детских дошкольных учреждений питание детей с избыточной массой тела должно быть сбалансировано с тем, чтобы обеспечить детский организм всеми основными пищевыми веществами и незаменимыми факторами питания (незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные вещества, витамины).

Известно, что ожирение, или тучность, у ребенка дошкольного возраста связано с нарушением питания - употреблением высококалорийной пищи или односторонним (чаще углеводистым) питанием. В то же время на физиологической диете, сбалансированной по основным пищевым веществам, наблюдается потеря избыточной массы тела. Если применение физиологической, соответствующей возрасту диеты оказывается недостаточным лечебным фактором, тогда в питании детей с избыточной массой тела рекомендуется снижать калорийность за счет ограничения легкоусвояемых углеводов и тугоплавких жиров.

При составлении рациона для детей с избыточной массой тела большое значение придается белковому компоненту: количество белка должно соответствовать возрастной потребности.

Пропорционально степени избыточной массы тела количество жира снижается на 15 - 30%, а углеводов - на 25 - 50% по сравнению с возрастной нормой. Большое значение имеет выбор жира - предпочтение отдается растительным маслам, которые богаты полиненасыщенными жирными кислотами, снижающими содержание холестерина в крови.

При ожирении углеводы являются главным источником образования жира в жировой ткани, поэтому ограничение углеводов - одно из основных требований в питании тучных детей. Из меню исключаются сахар, сладости, кондитерские и макаронные изделия, манная крупа, консервированные соки. Необходимо приучить ребенка принимать пищу без подслащивания.

Овощи, фрукты и ягоды в питании детей с избыточной массой тела не ограничиваются.

Из рациона исключаются мясные, рыбные, грибные бульоны, крупяные гарниры и макаронные изделия. Сладости заменяют фруктами. Консервированные соки давать не следует, т.к. они содержат большое количество сахара. В питании детей с избыточной массой тела используется только ржаной хлеб (не более 60 г в сутки). Мясо и рыба даются в возрастном объеме, но только нежирные сорта. Супы даются в объеме 1/2 возрастной порции, а картофель - 2/3. Молочные продукты не ограничиваются, однако желательно использовать тощий творог.

3. Питание детей с аллергическими заболеваниями.

В питании детей, страдающих пищевой аллергией, ограничиваются следующие продукты: яйца, рыба, цитрусовые, кофе, какао, шоколад, мясные, рыбные, грибные бульоны, т.к. они наиболее часто вызывают обострение аллергических заболеваний.

Продукты, являющиеся индивидуальными аллергенами, исключаются полностью. Замену следует проводить в соответствии с таблицей замены.

В целом диета детей, страдающих аллергическими заболеваниями, может быть близка к диете детей - реконвалесцентов заболеваний печени и желчевыводящих путей.

4. Питание детей - реконвалесцентов различных острых заболеваний.

Питание детей этой группы, как и здоровых, должно быть сбалансированным по всем ингредиентам. При этом наибольшее внимание следует обращать на количественный и качественный состав белков и жиров рациона. Белки, поставляемые различными продуктами, должны быть богаты незаменимыми аминокислотами, количество животных белков должно быть не ниже возрастной нормы. Важно, чтобы дети-реконвалесценты получали растительные жиры в количестве не меньшем 15 - 25% от общего количества жира в рационе. Достаточное количество растительного жира в питании способствует повышению защитных сил организма, нормализует обменные процессы.

У детей этой группы часто наблюдается снижение аппетита, поэтому следует избегать избыточного потребления сахара и кондитерских изделий, т.к. они оказывают угнетающее влияние на аппетит. Пища должна быть красиво оформленной, разнообразной, легкоусвояемой. Для повышения аппетита рекомендуется дополнительно к обычному рациону давать фруктовые, ягодные или овощные соки, отвары из овощей.