

Сохранение в рационах детей оптимального количества белков, жиров и углеводов.

Необходимо постоянно стремиться к сохранению в рационах детей оптимальных количеств белков, жиров и углеводов и правильному их соотношению, не допуская нарушений даже в отдельные дни.

При составлении меню придерживаются примерных суточных наборов продуктов для питания детей в детских дошкольных учреждениях. Одни продукты, входящие в эти наборы, включаются в рацион ребенка ежедневно, а другие дети могут получать через день или 2 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, а через 2—3 дня, но соответствующим образом увеличивая Дозировку. Надо следить за тем, чтобы в течение каждых 10 дней все положенное количество продуктов было израсходовано в полном объеме согласно утвержденным нормативам и возрастной потребности.

При составлении меню для питания детей в дошкольном учреждении соблюдается правильное распределение продуктов в течение дня, основанное на физиологических особенностях пищеварения детей дошкольного возраста. Так, учитывая, что продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют для переваривания большего количества пищеварительных соков, рекомендуется блюда, содержащие мясо и рыбу, давать Детям в первую половину дня — на завтрак и обед. На ужин следует давать молочные, овощные и фруктовые блюда, так как молочно-растительная пища усваивается легче, а во время сна процессы пищеварения замедляются.

Составляя меню, в первую очередь следует продумать состав обеда, для приготовления которого расходуется максимальное количество мяса, рыбы, овощей. Как правило, норма мяса полностью расходуется на обед, в основном в качестве второго блюда

Выбор первых блюд в питании дошкольников не ограничен— можно использовать различные бульоны, супы на мясных, рыбных и куриных бульонах, супы вегетарианские, молочные, фруктовые.

Учитывая необходимость широкого использования в питании детей различных овощей как в свежем, так и в вареном виде, в состав обеда обязательно должен быть включен салат, преимущественно из сырых овощей, желательнo с Добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты (например, готовить тертую морковь с яблоками, салат из свежей капусты с черносливом, изюмом и т. п.).

В качестве третьего блюда лучше всего давать детям свежие фрукты или соки, свежие ягоды, а при их отсутствии — компоты из свежих или сухих фруктов, а также консервированные фруктовые или овощные соки, фруктовые пюре (для детского питания).

Незаменимы для детского организма — пищевые жиры.

Жир является обязательной составной частью каждой диеты. Жиры обладают высокими энергетическими возможностями, а также служат источником многих незаменимых для детского организма биологически активных веществ (полиненасыщенные жирные кислоты, жирорастворимые витамины и др.). Отдельные виды жиров отличаются по своему составу и пищевой ценности.

Сливочное масло наиболее рекомендуется детям. Оно готовится путем выделения из сливок жировой фракции вместе с небольшим количеством других составных частей молока. Сливочное масло представляет по своей структуре тонкую жироводную эмульсию, которая легко переваривается и усваивается организмом ребенка. Биологическая ценность сливочного масла обусловлена содержанием в нем многих витаминов (А, D, С, группы В).

При тепловой обработке сливочного масла теряются некоторые его ценные биологические качества (происходит разрушение витаминов и др.). Поэтому этот продукт лучше использовать в натуральном виде — для бутербродов, заправки уже готовых блюд.

Растительные масла также имеют большое значение в питании детей дошкольного возраста. Они содержат большое количество полиненасыщенных жирных кислот (линолевая, линоленовая, арахидоновая), которые в организме не синтезируются. Растительные масла содержат также витамины Е, К, фосфатиды, метионин. Последний благоприятно влияет на обмен холестерина, оказывает желчегонное и антиоксидантное действие.

Правильное соотношение жиров растительного и животного происхождения в рационе ребенка.

Для детей дошкольного возраста наиболее оптимальным является содержание растительных жиров в количестве 20—25 % к общему количеству жира в рационе.

Недостаток жира в рационе ребенка отрицательно сказывается на его росте и развитии, приводит к снижению защитных сил, развитию нарушений со стороны кожи и слизистых оболочек. Вреден также и избыток жира, так как при этом ухудшаются процессы пищеварения из-за угнетения деятельности пищеварительных желез, снижается сопротивляемость организма, нарушается усвоение белка.

Углеводы являются основным энергетическим материалом. Они также входят в состав клеток и тканей, принимают участие в обмене веществ. В их присутствии улучшается использование белков и жиров.

Углеводы принято делить на простые (моносахариды) и сложные (дисахариды, полисахариды). К моносахаридам относятся глюкоза, фруктоза, галактоза; к дисахаридам — сахароза, лактоза (молочный сахар), мальтоза (солодовый сахар). Они имеют сладкий вкус, легко растворяются в воде, быстро усваиваются. Фрукты и ягоды — источники фруктозы и глюкозы. Крахмал, гликоген, клетчатку, пектиновые вещества и инсулин относят к полисахаридам.

Большое значение в питании ребенка придается клетчатке. Хотя питательная ценность клетчатки невелика, она играет важную роль в регуляции деятельности кишечника, предупреждает запоры, усиливает желчеотделение, нормализует полезную микрофлору кишечника, стимулирует выделение холестерина.

Не меньшее значение имеют пектиновые вещества, содержащиеся в овощах и фруктах. Пектиновые вещества способны обволакивать слизистую оболочку кишечника, защищая ее тем самым от механического и химического раздражения. Они связывают и выводят из организма химические и гнилостные вещества, очищая организм человека.

При недостаточном поступлении углеводов с пищей нарушается усвояемость отдельных пищевых ингредиентов, ухудшаются процессы пищеварения. При избыточном употреблении углеводов происходит усиленное образование жира, который откладывается в подкожной клетчатке. При повышенном количестве углеводов снижается сопротивляемость ребенка к инфекционным агентам, появляется возможность развития сахарного диабета.

Потребность в углеводах приблизительно одинакова во все возрастные периоды дошкольного детства. На первом году жизни дети должны получать 12—14 г углеводов на 1 кг массы тела в сутки. Количество углеводов в суточном рационе детей старше одного года должно примерно в 4 раза превышать количество белка. Таким образом, у детей от 1 года до 7 лет правильное соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1: 4.

Наибольшее количество углеводов содержится в хлебе, кашах, картофеле, фруктах и мучных изделиях. Детям дошкольного возраста потребность организма в углеводах лучше удовлетворять за счет овощей и фруктов.

Качественный состав пищи, как необходимость в правильном развитии ребенка.

Перечисленные выше особенности роста и развития детей в разные возрастные периоды определяют различную потребность их в основных пищевых веществах и энергии.

Пища является единственным источником, с которым ребенок получает все вещества, необходимые для построения его клеток и тканей, и энергию, обеспечивающую двигательную активность, поддержание температуры тела, работу внутренних органов и нервную деятельность ребенка. Если питание построено неправильно и пищевые вещества поступают в детский организм в недостаточном количестве или неправильном соотношении, то происходит задержка физического и психического развития ребенка, возникают нарушения в структуре и функции его органов.

Правильная организация питания предусматривает поступление в организм ребенка необходимых пищевых веществ в достаточном количестве и правильном соотношении, отвечающем физиологическим потребностям растущего детского организма. Пищевыми веществами, снабжающими организм энергией, являются белки, жиры, углеводы.

Белки — основной пластический материал для построения и постоянного обновления тканей и клеток. Белки идут на построение красных кровяных телец (эритроцитов) и гемоглобина,

образование важных биологических соединений — ферментов и гормонов. Потребность в белке у дошкольников выше, чем у взрослого человека.

Наиболее высока потребность в белке на первом году жизни. В зависимости от вида вскармливания (естественное, смешанное, искусственное) и от качественного состава пищи (адаптированные и неадаптированные смеси, количество прикорма и др.) потребность в белке у детей до одного года колеблется от 2,5 до 4 г на 1 кг массы тела в сутки. Дети в возрасте от 1 года до 7 лет должны получать 3—4 г белка на 1 кг массы тела в сутки. В то же время потребность взрослого человека в белке составляет всего 1,5—2 г на 1 кг массы тела в сутки.

Однако не следует полагать, что чем больше белка получит ребенок, тем лучше. В настоящее время доказано, что избыток белка может отрицательно влиять на обмен веществ, функцию почек, а также повышает предрасположенность ребенка к аллергическим заболеваниям.

Ребенок чувствителен не только к количеству белков, но и к их качеству. В желудочно-кишечном тракте пищевые белки расщепляются на аминокислоты, которые всасываются в кровь и превращаются в специфические для человека белки клеток и тканей. В состав белка входят незаменимые и заменимые аминокислоты. Незаменимые аминокислоты жизненно важны организму, хотя в нем не образуются, а поступают только с пищей.

Особую ценность имеют белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, молоке, твороге.

Основные группы продуктов питания в детском меню.

Каждый пищевой продукт, используемый в детском питании, отличается присущим ему питательным свойством. Одни продукты абсолютно необходимы детскому организму и должны включаться в рацион ребенка ежедневно, другие могут использоваться 2—3 раза в неделю. Некоторые продукты используются в детском питании только после специальной кулинарной обработки.

Обязательным и незаменимым продуктом детского питания является молоко. Оно по своему химическому составу и биологическим свойствам занимает исключительное место среди продуктов животного происхождения, используемых в питании детей всех возрастных групп.

Молоко содержит полноценные белки, богатые незаменимыми аминокислотами, в достаточном количестве минеральные соли, витамины B₆, B₁₂, A, D, E. Жир коровьего молока представляет собой тонкую эмульсию, которая легко усваивается организмом ребенка.

Широкое применение в детском питании находят кисломолочные продукты, которые по ряду свойств отличаются от свежего молока. В процессе кисломолочного брожения они обогащаются витаминами B₆ и B₁₂, приобретают выраженные антибиотические свойства, препятствуют гнилостным процессам в кишечнике, так как содержащиеся в них молочнокислые бактерии вытесняют патогенную флору. Молочнокислые продукты стимулируют секрецию пищеварительных соков и желчи, значительно улучшая процессы пищеварения. Поэтому они особенно полезны детям ослабленным, с неустойчивым стулом. В детском питании из кисломолочных продуктов наибольшее распространение получил кефир. Однодневный кефир оказывает послабляющее действие, двух-трехдневный — закрепляющее.

Творог — легкоусвояемый продукт, богатый полноценным белком, фосфором, кальцием и калием. Творог широко используется для дополнительного введения белка детям ослабленным, с гипотрофией, с пониженным аппетитом, так как позволяет в небольшом по объему количестве пищи дать ребенку полноценное питание.

К высокопитательным молочным продуктам относится сыр, представляющий белково-жировой продукт, в котором белки и жиры сохраняют свойства натурального молока. Для детей полезны неострые сорта сыра, могут быть использованы и плавленые сыры.

Сливки и сметана — молочные продукты, обогащенные жиром (10, 20 и 30%). В детском питании они используются для улучшения вкусовых качеств блюд и обогащения рациона жиром. Сливки часто употребляются для дотации жира и белка детям раннего возраста, отстающим в физическом развитии.

Овощи, фрукты, ягоды, зелень

Особое место в детском питании принадлежит овощам, фруктам, ягодам и зелени. Эти продукты обладают прекрасными вкусовыми качествами, являются богатым источником витаминов, минеральных веществ, органических кислот, ароматических и дубильных веществ. Ценной составной частью овощей и фруктов является клетчатка. Она повышает моторную и секреторную

функции кишечника и способствует нормальному течению процессов пищеварения. Ароматические вещества и органические кислоты, которыми богаты многие овощи, фрукты и ягоды, возбуждают секрецию пищеварительных желез и повышают их ферментативную активность. Поэтому овощные и фруктовые закуски, салаты рекомендуется давать перед основным приемом пищи для возбуждения аппетита.

В овощах и фруктах содержится большое количество углеводов, которые представлены различными сахарами: глюкозой, фруктозой, сахарозой, мальтозой, крахмалом. Последнего особенно много содержится в картофеле, зеленом горошке, бананах.

Ценным качеством овощей и фруктов является наличие в них особых пектиновых веществ, которые обладают способностью набухать и образовывать в кишечнике рыхлую массу, способствующую очищению кишечника. Считается, что пектиновые вещества обладают также бактерицидным свойством и способствуют эпителизации тканей. Пектином богаты яблоки, морковь, петрушка, картофель. Дубильные вещества (танин), содержащиеся в ряде фруктов и ягод, также обладают противовоспалительным и дезинфицирующим действием.

Овощи и фрукты и их правильное приготовление.

Овощи являются основными носителями витаминов и минеральных веществ. Однако при неправильной кулинарной обработке значительная часть этих необходимых ребенку веществ теряется.

Овощи перед приготовлением тщательно моют (при значительном загрязнении — щеткой), затем очищают, снимая кожуру как можно более тонким слоем. Варят овощи и минимальном количестве воды, которую потом также следует использовать для приготовления блюда.

Для овощных пюре, салатов, винегретов овощи лучше парить в кожуре, на пару. Варить овощи надо только до готовности: молодой картофель, капусту, морковь — 25—30 мин, свеклу — 1—1,5 ч.

Для приготовления салатов из сырых овощей их необходимо тщательно очистить, промыть в проточной воде, обдать кипятком, затем мелко нарезать или натереть на терке (для детей раннего возраста), заправить растительным маслом. Готовят салаты непосредственно перед употреблением. Очищенные и нарезанные овощи и зелень нельзя долго оставлять на воздухе, так как под воздействием кислорода в них разрушаются витамины. Очищенные овощи нельзя надолго оставлять в воде (более 1—1,5 ч): происходит вымывание витаминов и минеральных солей.

Фрукты и ягоды детям даются в основном в сыром виде (салаты, пюре, натуральные ягоды, фрукты). Для приготовления салатов или пюре, свежие спелые фрукты и ягоды перебирают, моют, при необходимости очищают, нарезают кусочками или натирают на терке. Чистить и нарезать (натирать) фрукты и ягоды надо непосредственно перед кормлением детей, лучше прямо в группе. Иначе пищевая ценность этих продуктов значительно снизится.

В питании детей можно использовать замороженные фрукты и ягоды, а также сухие и консервированные. Сухие фрукты тщательно промывают, заливают холодной водой и доводят до кипения, а затем настаивают в течение 2-3 ч. Готовый компот перед раздачей в группы витаминизируется. В замороженных фруктах витамины сохраняются плохо, поэтому из них также можно готовить компоты.

Для приготовления пищи в дошкольных учреждениях не используются острые и пряные приправы (хрен, горчица, уксус, перец). Для улучшения вкуса пищи рекомендуется использовать в качестве приправ свежую зелень, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, которые богаты витаминами.

Большое значение в питании ребенка имеют витамины.

Витамины — биологически активные вещества, играющие важную роль в жизнедеятельности организма. Они являются регуляторами обменных процессов, повышают сопротивляемость организма, тесно связаны с процессами роста и развития, участвуют в процессах кроветворения и окислительных реакциях организма. Витамины не синтезируются в организме или синтезируются в незначительных количествах и поэтому должны поступать в организм с пищей. При недостаточном их поступлении могут возникнуть так называемые явления гиповитаминоза или авитаминоза. Признаки авитаминоза развиваются при отсутствии отдельных витаминов в пище, гиповитаминоза — при снижении их поступления. Это может быть результатом их сниженного содержания в продуктах, например в зимне-весенний период, или при неправильном приготовлении пищи, когда витамины разрушаются. Причиной гиповитаминоза может стать любое кишечное заболевание, при котором нарушается всасывание витаминов.

Общими признаками гиповитаминоза являются сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, снижение сопротивляемости к заболеваниям.

Витамины делят на две группы: растворимые в воде (водорастворимые) и растворимые в жирах (жирорастворимые).

К водорастворимым витаминам относятся аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин, ниацин, пиридоксин, цианокобаламин, фолиевая и пантотеновая кислоты, биотин.

К жирорастворимым витаминам относятся ретинол, эргокальциферол, токоферол. Ознакомьтесь с краткой характеристикой некоторых витаминов.

Витамин С (аскорбиновая кислота) имеет большое значение для организма. Он принимает участие в окислительно-восстановительных процессах, в белковом, углеводном и минеральном обменах, активизирует действие некоторых ферментов и желез внутренней секреции, играет роль в биосинтезе стероидных гормонов, способствует росту тканей и клеток. Благодаря аскорбиновой кислоте повышается устойчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, и особенно к инфекционным агентам.

При недостаточном поступлении витамина С возникает вялость, недомогание, сопливость, появляется предрасположенность к развитию инфекционных заболеваний. При более выраженном дефиците аскорбиновой кислоты появляются кровоизлияния в кожу, слизистые, повышается ломкость сосудов и склонность к кровотечениям.

Основными источниками витамина С являются зелень, свежие овощи, картофель, фрукты, ягоды.

Витамин С неустоек и легко разрушается под воздействием солнечного света, при нагревании и хранении. Однако в таких ягодах и плодах, как черная смородина, цитрусовые, аскорбиновая кислота сохраняется даже в зимнее время. Хорошо сохраняется витамин С в овощах, ягодах и фруктах при быстром их замораживании. Важно правильно проводить кулинарную обработку продуктов, содержащих этот витамин: овощи и фрукты нельзя долго держать в нарезанном виде или в воде; варить их нужно в эмалированной посуде под крышкой, закладывая в кипящую воду.

Витамины группы В. Их значение для развития детского организма.

Витамин В1 (тиамин) играет важную роль в белковом, жировом и углеводном обменах. Имеет большое значение в обеспечении функционального состояния пищеварительной и центральной нервной систем.

При недостаточном поступлении витамина В1 возникают изменения со стороны кишечной и нервной систем, повышается утомляемость, отмечается мышечная слабость. У детей раннего возраста снижается аппетит, происходят срыгивания, запоры, вздутие живота. Наблюдается снижение сопротивляемости организма, повышенная восприимчивость к заболеваниям.

Витамин В1 содержится в ржаном хлебе, дрожжах, крупах (гречневая, овсяная, пшено), бобовых, пшеничном хлебе, печени, почках, сердце.

Витамин В2 (рибофлавин) входит в состав ряда ферментов, участвует в обмене углеводов, белков и жиров, играет большую роль в функциональном состоянии центральной и вегетативной нервных систем, имеет значение для роста и развития организма, способствует лучшему усвоению пищи, благоприятно влияет на функцию печени, желудочно-кишечного тракта.

Витамин В2 обеспечивает нормальное состояние кожных покровов и слизистых, стимулирует кроветворение. При недостаточном поступлении витамина В2 у детей отмечается падение или остановка в прибавке массы тела, роста, слабость, быстрая утомляемость, часто возникают изменения на слизистой глаз и в полости рта в виде язвочек, покраснения, стоматита, глоссита. На коже появляются сухость, шелушение, трещины в углах рта. Могут появиться симптомы со стороны слизистой глаз — слезотечение, конъюнктивит, светобоязнь, возникает малокровие, снижается сопротивляемость инфекциям.

Витамин В2 в значительном количестве содержится в продуктах животного происхождения: мясе, печени, яйцах, дрожжах (пивные и пекарские), молоке и молочных продуктах, сыре, твороге, стручках бобовых растений, цветной капусте, зеленом луке, перце.

Витамин РР (ниацин, или никотиновая кислота) играет важную роль в процессах клеточного обмена, регулирует сосудистый тонус, оказывает влияние на кроветворение.

При недостатке витамина РР возникают нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, воспалительные изменения на коже, поражаются слизистые оболочки полости рта и языка,

нарушается нервная система: ребенок становится раздражительным, беспокойным, его мучают бессонница, полиневриты.

Витамин РР содержится в мясе, рыбе, субпродуктах (почки, печень, сердце), дрожжах, грибах, хлебе, картофеле, гречневой крупе.

Витамин В6 (пиридоксин) входит в состав многочисленных ферментов, связанных с обменом аминокислот. При недостаточном поступлении витамина В6 у детей возникает повышенная возбудимость, раздражительность, может развиваться судорожный синдром. У некоторых детей недостаток витамина В6 проявляется в виде вялости, апатии, снижении аппетита. Нередко появляются изменения на коже в виде сухой экземы. Страдает функция кроветворения, нередко снижается в крови количество лейкоцитов.

Витамин В6 содержится в мясе, печени, рыбе, яичном желтке, овощах, бобовых, фруктах, дрожжах.

Витамины - В12, А, D, Е

Витамин В12 (цианокобаламин) необходим для нормального кроветворения, оказывает большое влияние на белковый обмен, играет роль в углеводном обмене. При недостатке витамина В12 наблюдается малокровие, появляются нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта.

Витамин В12 содержится в мясе, субпродуктах, яичном желтке, молоке, сыре. В небольших количествах он может образовываться микрофлорой кишечника.

Витамин А (ретинол) принимает участие в синтезе белка, обмене липидов, тесно связан с процессами нормального роста детей, повышает устойчивость организма к инфекциям, оказывает влияние на состояние кожных покровов, слизистых оболочек, участвует в образовании зрительного пигмента.

При недостаточном поступлении в организм витамина А понижается сопротивляемость заболеваниям, замедляется рост, отмечается сухость кожи и слизистых, снижается зрение, особенно при наступлении сумерек.

Содержится витамин А в основном в продуктах животного происхождения: печени, яичном желтке, сливочном масле, сливках, сметане, молоке.

Витамин D (эргокальциферол) регулирует обмен кальция и фосфора, стимулирует рост костной ткани. При недостатке витамина D возникают симптомы рахита (нарушается образование костной ткани), наблюдается деформация костей вследствие снижения содержания в них минеральных веществ, наблюдается вялость, снижается мышечный тонус, возникает потливость, раздражительность, плаксивость, происходит запоздалое прорезывание зубов.

На организм ребенка вредное воздействие оказывает и избыточное поступление витамина D. При этом может возникнуть интоксикация, снижение аппетита, бледность и сухость кожных покровов, склонность к запорам, изменения в почках.

Витамин D содержится в продуктах животного происхождения: сыре, сливочном масле, яичном желтке, печени, особенно печени трески, некоторых сортах рыбы — палтус, лосось, тунец и др. Продукты ежедневного употребления не удовлетворяют потребность в этом витамине детей раннего возраста. Поэтому для предупреждения развития D-гиповитаминоза детям раннего возраста назначают витамин D в виде аптечных препаратов.

Витамин Е (токоферол) оказывает выраженное антиокислительное действие. Под влиянием витамина Е происходит улучшение процессов всасывания и усвоения витамина А и отложение его в печени. Витамин Е играет важную роль в деятельности центральной нервной системы, повышает устойчивость эритроцитов к гемолизу, поддерживает нормальную проницаемость капилляров.

При недостатке витамина Е наблюдается мышечная слабость, малокровие, вялость.

Витамин Е содержится преимущественно в зеленых частях растений, салате, шпинате, капусте, зеленом горошке, а также в пшенице, овсе, мясе, печени, яйцах, грудном молоке, растительных маслах. В коровьем молоке и животных жирах витамина Е мало.

Потребность дошкольников в витаминах также выше, чем у взрослых.

Микроэлементы и их значение в регуляции обменных процессов в организме.

Железо способствует переносу кислорода к клеткам и тканям, играет важную роль в процессах кроветворения, является составной частью гемоглобина, участвует в окислительно - восстановительных процессах, интенсивно протекающих в растущем детском организме. На усвояемость железе большое влияние оказывает вид соединения, с которым оно поступает в организм (органическое или неорганическое соединение железа). Лучше усваивается железо из

продуктов животного происхождения. Всасывание железа зависит также от сопутствующих ингредиентов пищи.

Аскорбиновая, лимонная кислоты, белки, некоторые аминокислоты, а также сочетание животных и растительных продуктов увеличивают его всасывание. В смешанном рационе, состоящем из животных и растительных продуктов, всасывается около 15% железа.

Наибольшее количество железа содержится в субпродуктах (печень, язык), мясе, яичном желтке, рыбе, а также в некоторых крупах (овсяная, перловая, гречневая), в зеленых частях растений и фруктах.

Медь принимает активное участие в процессах кроветворения. Она способствует образованию красных кровяных клеток и гемоглобина. Дефицит меди в организме ведет к малокровию, замедлению роста.

К числу продуктов, наиболее богатых медью, относятся бобовые, гречневая и овсяная крупы, печень, яйца, рыба.

Марганец входит в состав всех тканей организма, особенно костной. Он является составной частью окислительных ферментов, повышает интенсивность утилизации жиров в организме, обладает гипохолестеринемическим действием.

Марганец содержится в продуктах растительного происхождения (пшеница, рис, бобовые, петрушка, щавель, укроп, свекла, тыква, клюква, малина, черная смородина).

Кобальт играет большую роль в процессе кроветворения, стимулирует всасывание железа, входит в состав витамина B12.

Кобальт содержится в почках, печени, рыбе, молоке, бобовых, крупах, свекле, крыжовнике, черной смородине, малине, грушах.

Йод является компонентом гормона щитовидной железы, способствует повышению защитных сил организма. Он содержится в больших количествах в продуктах моря.

Фтор входит в состав зубной ткани, играет роль в костеобразовании. Им богаты продукты моря, мясо, хлеб.

Недостаточное поступление с пищей микроэлементов ведет к возникновению различных нарушений в организме ребенка. Так, недостаток кобальта, меди, марганца вызывает анемию, фтора — кариес зубов, йода — нарушение функции щитовидной железы, цинка — нарушение роста.

Потребность детей дошкольного возраста в минеральных веществах относительно выше, чем у взрослых.

Эстетика питания.

Большое значение при проведении процесса кормления имеет все то, что включает в себя понятие «эстетика питания».

За время пребывания в дошкольном учреждении ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (ложкой, ножом, вилок), приобретает определенные навыки культуры питания.

Вопросам эстетики питания надо уделять внимание, начиная с групп детей раннего возраста. Чем раньше у ребенка сформированы правильные навыки еды, тем они прочнее закрепятся и станут привычкой.

Важно, чтобы у ребенка выработалось положительное отношение к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Для этого воспитатели должны позаботиться о создании в группе спокойной обстановки. Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс.

За 20—30 мин до очередного приема пищи детей возвращают с прогулки или прекращают занятия, игры. Это время используется для создания у детей определенного настроения, располагающего к приему пищи.

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки, дежурные (начиная с 1,5—2 лет) принимают посильное участие в сервировке стола. Каждый ребенок имеет постоянное место за столом. Столы и стулья должны соответствовать росту ребенка и быть промаркированы соответствующим образом.

Во время кормления важно создать у детей хорошее настроение. Для этого в дошкольном учреждении необходимо иметь красивую, удобную, устойчивую посуду, соответствующую по объему возрасту детей, столовые приборы. Столы застилают скатертями или салфетками, ставят

вазочки с цветами. Блюда подают красиво оформленными, не очень горячими, но и не холодными. Для украшения блюд желательно использовать свежую зелень, ярко окрашенные овощи, фрукты.

В процессе кормления воспитатель не должен торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее пользе, стараются сосредоточить внимание каждого ребенка на еде. Надо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучать их хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съедать все, что предложено.

Соблюдение детьми гигиенических требований — одна из обязанностей воспитателя во время проведения процесса кормления. Особенно это важно в группах детей раннего возраста, когда у малышей активно формируются и закрепляются навыки и привычки. Детей раннего возраста приучают спокойно сидеть за столом, умело пользоваться салфеткой, жевать с закрытым ртом, не разговаривать во время еды. Дети учатся пользоваться столовыми приборами: с 1,5—2 лет едят ложкой самостоятельно, с 3 лет пользуются вилкой. В дошкольных группах детям дают полный столовый набор (ножи не должны быть острыми). Дети старшей и подготовительной групп должны уметь правильно пользоваться ножом и вилкой, держа ее как в правой, так и в левой руке.

После окончания еды дети аккуратно промокают салфеткой рот и вытирают руки, благодарят за еду и выходят из-за стола. Нельзя разрешать детям выходить из-за стола с куском хлеба или с другой пищей, в том числе с фруктами или ягодами, печеньем или конфетой.

При кормлении детей, особенно детей раннего возраста, необходимо соблюдать последовательность процессов, не заставлять дошкольников долго сидеть за столом в ожидании начала еды или смены блюд. Очередное блюдо подается сразу после того, как съедено предыдущее. Детям, окончившим еду раньше других, можно разрешить выйти из-за стола и заняться спокойной игрой.