

Роль питательных веществ в развитии ребенка.  
Сбалансированный рацион детей старше 3 лет.  
Нутритивная поддержка для детей с избирательным питанием.

*Киренберг Елена Вячеславовна,  
врач физиотерапевт  
ГАУ «КРЦ «Фламинго»*

Аннотация.

Ежедневный рацион ребенка и список продуктов. Как распределить продукты на завтрак, обед, полдник, ужин? Как расширить рацион детей с избирательным аппетитом? Нутритивная поддержка для детей с нарушением всасывания, проблемами с ЖКТ и избирательным аппетитом.

Ключевые слова: рацион, список продуктов, вредные продукты, завтрак, обед, полдник, ужин, избирательный аппетит, нутритивная поддержка.

Детское и подростковое питание тесно сопряжено с процессами обмена веществ в организме и является одним из ключевых факторов, определяющих темпы роста ребенка, его гармоничное развитие, способность к различным видам и формам обучения, адекватную иммунную реакцию, устойчивость к действию инфекций и других неблагоприятных влияний внешней среды. Для этого с пищей должны поступать в нужном количестве белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. Источником белков и витаминов группы В являются мясо и рыба, крупы. Источником микроэлементов, витаминов А, С являются овощи, фрукты, ягоды зелень., орехи. Источником кальция, незаменимых аминокислот и жиров являются молочные и кисломолочные продукты.

Рацион детей старше 3 лет приближен к рациону взрослого человека, при этом молочные продукты обязательны в ежедневном рационе.



Ежедневно ребенок должен получать:

- Мясо или рыба 100-150гр
- Крупы 150-250гр
- Овощи 400-500гр
- Фрукты и ягоды 200-300гр
- Молоко и молочные продукты 400-600гр

Из рациона следует исключить:

- Переработанные продукты (фаст-фуд, упакованные снеки)
- Газированные напитки
- Трансжиры (маргарин, жареная пища)
- Пакетированные соки
- Соленья, маринованные продукты, копчености
- Полуфабрикаты
- В рационе следует ограничить:
- Выпечку, батоны, булки, печенье, торты, конфеты.
- Колбасы, сосиски, грибы, консервы



Рацион не должен быть одинаковым изо дня в день. Следует чередовать различные овощи (капусту, помидоры, огурцы, морковь, кабачок, сладкий перец, тыкву, брокколи и т.д.), фрукты (яблоки, груши, мандарины, бананы, хурма, гранат и т.д.). Салаты из свежих овощей, зелени, заправленные растительным маслом, должны присутствовать на столе ежедневно. Из белковой пищи, кроме мяса, нужно включать морепродукты, творог, яйца 2-3 раза в неделю, зелень, в небольших количествах орехи 1-2 раза в неделю. Орехи требуют замачивания в теплой воде на 10 минут.

Желательно распределить продукты следующим образом:

1. Завтрак: сложные углеводы и легкоусвояемые белки (каши, омлет, творог, бутерброды со сливочным маслом и сыром).
2. Обед: супы, мясо или рыба, овощи, черный хлеб, компоты, ягодные морсы.
3. Полдник: Фрукты.
4. Ужин: мясо или рыба, овощи, крупы, черный хлеб, компоты, морсы.
5. Перед сном: молочные и кисломолочные продукты.

Допускается дополнительный перекус между завтраком и обедом (фрукты, творожный десерт, бутерброд с сыром)

Для поступления микроэлементов с водой и напитками – не поите детей кипяченой водой и чаем на постоянной основе. Для утоления жажды используйте артезианскую питьевую негазированную воду. Артезианская вода содержит: кальций, магний, натрий, калий, гидрокарбонаты, сульфаты, железо, марганец, фтор, йод, селен, цинк - микроэлементы, которых недостаточно в речной хлорированной воде. Напитки готовьте из сухофруктов и ягод, они богаты микроэлементами и витамином С.



Чтобы у ребенка появился аппетит, соблюдайте режим питания в одно и то же время, не давайте еду и сладости между приемами пищи.

Дети - малоежки, не получающие полноценный рацион, и дети с избирательным аппетитом часто страдают когнитивными нарушениями, невротами, астеничны и бездеятельны, либо наоборот, гиперактивны. Таким детям необходима нутри-

тивная поддержка, назначаемая врачом-диетологом или нутрициологом индивидуально, в зависимости от рациона и недополучаемых с пищей веществ.

Если у ребенка дефицит не только витаминов, но и белков или жиров, либо присутствует нарушение всасывания питательных веществ, дополнительно вводятся питательные смеси, которые так же подбираются индивидуально в зависимости от склонности к аллергии и сопутствующих заболеваний.

Если ваш ребенок отказывается от определенных продуктов, и у него нет аллергии на эти продукты, постарайтесь постепенно приучить его. Начинайте с маленького кусочка, постепенно увеличивайте количество. Поначалу желательно очищать, срезать шкурку, измельчать, резать на тонкие кусочки, мясо перекручивать. Таким образом, в организме постепенно начнут вырабатываться ферменты для расщепления этих продуктов.

Заботясь о рационе ребенка, не забывайте о собственном сбалансированном питании, потому что детям нужны здоровые родители.



Правильно составленный рацион – основа здоровья детей и взрослых. Он позволяет нормализовать обмен веществ и избавиться от многих заболеваний, улучшить общее самочувствие, аппетит, сон, когнитивные функции, повысить толерантность к физическим нагрузкам и устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды, снизить заболеваемость острыми бактериальными и вирусными инфекциями.

## Литература

1. Кильдиярова Р. Р. Детская диетология/Р.Р. Кильдиярова Р. Р. - М: ГЭОТАР-Медиа, 2019.
2. Сапожников В.Г., Тарасова О.В. Современный подход к питанию ребенка в норме и при патологии/ В. Г. Сапожников, О.В.Тарасова – Тула: Полиграфинвест- 2019.