Рациональное питание можно с уверенностью назвать важнейшим фактором детского здоровья. Если ребенок питается правильно и разнообразно, получает достаточно витаминов, микроэлементов, белков, жиров, углеводов — это послужит надежным фундаментом для всей дальнейшей жизни.

У детей раннего возраста принято выделять несколько возрастных групп, в зависимости от которых планируется режим здорового питания и пищевые привычки: до 1 года – младенцы (новорожденные); от 1 до 3 лет – ясельный возраст; от 3 до 5 лет – ранний дошкольный возраст.

Размер порции детей напрямую зависит от объема желудка, что особенно важно знать для детей раннего возраста и дошкольников. Объем желудка новорожденного составляет 30-35 мл, но в этом возрасте он сам регламентирует необходимую порцию грудного молока. Согласно Программе оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации (2019 год), рекомендуемый возраст введения прикорма находится в интервале от 4 до 6 месяцев, когда он становится более активным и объем желудка достигает 200мл. В качестве оптимальных вариантов прикормов педиатры называют: в первую очередь — безмолочные безглютеновые каши (рисовую, кукурузную, гречневую), овощные пюре; во вторую очередь – мясные и фруктовые пюре. Прикорм следует начинать с ½ чайной ложки и адаптировать в течение недели. Младенец на естественном вскармливании в воде не нуждается. Введение каждого прикорма возможно только после консультации неонатолога или педиатра.

С одного года у ребенка увеличивается объем желудка до 300 мл. Пища покидает желудок примерно через каждые 3,5–4 часа, поэтому малыш должен кушать 4–5 раз в день. Одноразовая порция составляет примерно 300 мл, в том случае, если ребенок ест 5 раз в день, то объем уменьшают до 250 мл. В ежедневном рационе обязательно должны присутствовать: молочные продукты, яйца, мясо, крупы, овощи и фрукты, сливочное масло (17 г-1ч.л.), растительное масло (5–6 мл). В качестве сладкого можно предложить зефир, натуральную пастилу, фруктовые кусочки. В сутки ребенку в возрасте 1 года необходимо примерно 1100 ккал. Консистенция пищи должна быть пюреобразной, допускаются кусочки до 5 мм. В качестве питья можно предложить овощные или фруктовые соки (150 мл), простую кипяченую воду по желанию.

В возрасте 1-3 лет объем желудка составляет 350-400мл, изменяется работа органов пищеварения, ребенка необходимо адаптировать к твердой пище. В питании ежедневно должны присутствовать: мясо животных или птицы (2 раза в день), молочные и кисломолочные продукты (3 раза в день), овощи, фрукты, хлеб (2-3 раза в день), крупы (1 раз в день), растительное и сливочное масла, рыбу и яйца включают в рацион 2–3 раза в неделю. По-прежнему значимая роль принадлежит молочным продуктам (цельное молоко, йогурт, биолакт, кефир, молочные смеси, творог, сыр и пр.). Для детей старше 1,5 лет постепенно уменьшают степень механической кулинарной обработки пищи. Пюрированные блюда вытесняют более плотными, которые требуют активного жевания. В питании детей можно использовать различные крупяные и овощные запеканки, а вареные и тушеные овощи нарезать мелкими кусочками. Салаты готовят из нашинкованных и мелко нарезанных сырых и вареных овощей, заправляют растительным маслом. В рацион вводят мелко нарезанные кусочки рагу из мяса или птицы (курица, индейка). Рыбу, предварительно освобожденную от костей, дают в отварном виде или в виде котлет. Свежие фрукты следует очищать от косточек и нарезать на кусочки. С 2,5 -3 лет ребенку можно предложить натуральные конфеты и кондитерские изделия. В рациональном меню должны присутствовать белки 35-40г (из них 70% животных), жиры 40-50г, углеводы 170-200г. Калорийность рациона должна составлять минимум 1200-1400ккал. В питьевой рацион можно включить: чай, кофейный напиток, напитки из цикория, овса, ячменя, ржи, какао, фруктовые компоты, кисели, морсы. В готовые блюда необходимо добавить немного специй. Основной целью данного возрастного периода должно быть формирование правильного пищевого поведения.

Питание детей раннего дошкольного возраста характеризуется увеличением калорийности и разнообразия пищевого и питьевого рациона. Ребенок должен получать ежедневно: белок — мясо (100–140 г), рыбу (50–100 г), яйцо (1/2–1 шт.), молоко (включая расход на приготовление блюд) и йогурт (450 мл), творог – 50 г, твердый сыр и сметану

(10–15г), бобовые (60г); углеводы — крупы, макаронные изделия (60г), овощи (300 г — репу, редьку, морковь, свеклу, чеснок, зеленый салат), картофель (150–200г), фрукты и ягоды (200 г), сухофрукты (15г), хлеб (80–100г), сахар (учитывая его в составе кондитерских изделий – 60–70г); жиры — растительное масло (30г), сливочное масло (10г).

В этом возрасте необходим пятикратный режим кормления, с интервалом каждые 3,5-4 часа. Потребность детского организма в энергии в три года составляет 1550 ккал, с четырех до пяти лет – 1950 ккал в сутки. Суточная калорийность должна соответствовать приведенным цифрам и распределяться следующим образом: завтрак – 25 %, обед – 35–40 %, полдник – 10–15%, ужин – 25% суточной калорийности.

Рекомендуется составлять меню вперед на неделю, учитывая продукты, которые ребенку необходимы ежедневно, а некоторые из них он может получать 2–3 раза в неделю. Ежедневно следует включить: суточную норму молока, сливочное и растительное масло, сахар, хлеб, мясо, крупы, овощи, фрукты, свежая зелень петрушки, укропа и шпината, лук (зеленый и репчатый). Рыбу желательно предлагать два раза в неделю, яйца, творог, сыр и сметану можно давать ребенку не каждый день, но в течение 10 дней количество этих продуктов должно быть представлено в полном объеме возрастной нормы. При склонности ребенка к аллергическим проявлениям, лучше давать ему сезонные фрукты и ягоды, выращенные в вашей климатической полосе проживания (яблоки, груши, сливы, абрикосы смородину, крыжовник и пр.), ограничивая цитрусовые, клубнику и другие плоды яркой окраски. С трехлетнего возраста в рацион можно попробовать ввести грибы — вёшенки или шампиньоны (они не содержат хитин, который практически не усваивается даже у взрослого человека). Давать ребёнку грибы нужно небольшими порциями, не чаще двух раз в неделю, наблюдая за реакцией организма ребенка. Необходимо помнить, что нельзя полностью исключать из рациона ребенка сахар. Глюкоза для детского организма крайне важна, ребенок познает мир, активно двигается, растет для этого ему нужно большое количество энергии. Однако помните, что сладкое можно и нужно употреблять в меру.

В качестве напитков педиатры советуют включить в рацион: свежие соки, компоты, простую кипяченую воду, отвар шиповника. Из горячих напитков можно предложить некрепкий чай, кисель, суррогаты с вкусовым подобием кофе, один-два раза в неделю можно давать какао. Чай, кофе и какао желательно разбавлять молоком. В качестве сладостей рекомендуется домашнее варенье, пастила, горький шоколад, зефир и мармелад.

Следует учитывать, что ребенок может отказываться от определенных продуктов, в таких случаях не следует настаивать, возможно, данное поведение связанно с индивидуальной непереносимостью каких-то компонентов предложенного блюда. У детей необходимо вырабатывать положительные ассоциации с приемами пищи: поданные блюда должны выглядеть привлекательно, источать приятный аромат, питание можно связывать с элементами игры, если у ребенка плохой аппетит.

И.А. Трегубова,

врач-методист ГБУЗ «ВРЦОЗ И МП»

Фото Е. Сулимовой.