

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Питание детей несколько отличается от питания взрослых людей. Связано это, прежде всего с большими потребностями растущего организма. Если система питания ребенка выстроена правильно, то ребенок нормально развивается как физически, так и психически. Кроме того, правильное питание детей способствует повышению выносливости детского организма, улучшению успеваемости и трудоспособности, устойчивости к стрессовым ситуациям и неблагоприятным воздействиям со стороны окружающего мира, а также укреплению иммунной защиты организма от различных инфекций и заболеваний. При планировании рациона питания ребенка нужно учитывать определенные особенности детского организма. Какие из них - рассмотрим далее.

Рост организма ребенка
Главное отличие детского питания - это рост организма ребенка. То есть малыш нуждается в большем количестве белков, нежели взрослый. Зная об этом, многие взрослые совершают ошибку, делая акцент на создании высокобелкового рациона, хотя даже обычная белковая пища, потребляемая взрослыми, содержит больше белка, чем грудное молоко.

Высокая подвижность
Еще одна особенность детского питания - дети очень подвижны в отличие от взрослых. Большая подвижность организма ребенка способствует нормализации обмена. Если насильственно ограничивать детей в движениях, это спровоцирует недостаточную секрецию гормонов роста, заболевания и как итог - отставание в развитии.

О потреблении сладостей
Из-за высокой интенсивности обмена дети в отличие от взрослых способны поглощать значительно больше сладостей без особого для себя вреда. Однако потворствовать им в этом не стоит. Хотя сладкие продукты природного происхождения очень полезны для ребенка.

О холестерине
Кроме того, дети по сравнению с взрослыми значительно активнее используют холестерин. Он чрезвычайно важен для здоровья, является основным компонентом мембраны, которая окружает клетки всего организма. А ребенок растет, и у него образуется много новых клеток. Важный нюанс - жировые клетки, которые составляют «сало» по большей части формируются в течение первых лет жизни. В последующем они увеличиваются и разрастаются в размерах. Следовательно, то, как выглядит взрослый человек во многом связано именно с питанием в детстве.

Совершенство регуляторных механизмов
напоследок - самая важная особенность детского питания. В организме ребенка регуляторные механизмы, контролирующие приход и расход энергии, функционируют в совершенстве. Его организм точно знает, какая пища и в каких количествах ему нужна. Однако если имеет место изобилие вкусно приготовленных (со специями, жареных, жирных) и сладких блюд, координировать будет аппетит язык, а не физиологическая потребность. Такой уровень регуляции остается до 14 - 17 лет. В дальнейшем он сохраняется при условии, что человек ведет здоровый образ жизни.

Белки в питании детей
Большое внимание в питании детей и подростков уделяют содержанию белка и его аминокислотному составу как основному пластическому материалу, из которого строятся новые клетки и ткани. При недостатке белка в пище у детей задерживается рост, отстает умственное развитие, изменяется состав костной ткани, снижается сопротивляемость к заболеваниям и деятельность желез внутренней секреции.

Суточная потребность в белке
зависит от возраста ребенка. На 1 кг массы тела необходимо белка: детям в возрасте от 1 года до 3 лет - 4 г; 4-6 лет - 4-3,5 г; 7-10 лет - 3 г; 11-13 лет - 2,5-2 г; 14-17 лет - 2-1,5 г. Белок животного происхождения должен составлять у детей младшего возраста 65-70 %, школьного - 60 % суточной нормы этого пищевого вещества.

По сбалансированности незаменимых аминокислот
лучшим продуктом белкового питания в детском возрасте считается молоко и молочные продукты. Для детей до 3 лет в рационе питания ежедневно следует предусматривать не менее 600 мл молока, а школьного возраста - не менее 500 мл. Кроме того, в рацион питания детей и подростков должны входить мясо, рыба, яйца, - продукты, содержащие полноценные белки с богатым аминокислотным составом. Жиры в питании детей Жиры являются основным

компонентом пищи. В детском возрасте они возмещают энергетические траты организма и поддерживают иммунитет ребенка. Жиры являются источниками витаминов А и D, которые поступают в организм только в составе жиров, эти витамины имеют большое значение для роста и развития ребенка. В рацион детей необходимо включать жиры животного происхождения и растительные жиры. Доля жиров растительного происхождения у детей ниже, чем у взрослых, она составляет 15-20% (у взрослых 30%). Жиры растительного происхождения служат источником полиненасыщенных жирных кислот, а также витамина Е и лецитина. Для детей младшего возраста рекомендуется включать рафинированные растительные масла без тепловой обработки. Из жиров животного происхождения предпочтение отдается сливочному маслу, в состав которого входят витамины А и D. Масло имеет хорошие органолептические свойства, легко усваивается. Тугоплавкие жиры и маргарины в питание детей включать не рекомендуется. Превышение доли жира в рационе детей может привести к увеличению массы тела, ожирению. Этому может способствовать и низкая физическая активность, если дети много времени проводят у экрана телевизора или компьютера. Углеводы в питании детей

Углеводы являются основным материалом для образования энергии для мышечной деятельности. У детей процесс гликолиза протекает с большей интенсивностью, чем у взрослых, в связи с чем потребность в углеводах у них повышена. В питании детей важное значение имеют легкоусвояемые углеводы. Источником легкоусвояемых углеводов в детском возрасте прежде всего являются фрукты, ягоды и их соки, поставляющие глюкозу и фруктозу, легко и быстро используемые в детском организме для гликоген образования. Важный источник легкоусвояемых углеводов в детском питании - молоко, содержащее молочный сахар - лактозу. Всегда доступным легкоусвояемым углеводом в детском питании считается сахароза. В детском питании должно предусматриваться достаточное включение кондитерских изделий, печенья, пастилы, конфет, варенья и др. Потребность детей в углеводах приведена в табл. "Суточная потребность в белках, жирах, углеводах и калориях детей и подростков". Количество сахаров в детском питании должно составлять не менее 20% от общего количества углеводов. Вместе с тем необходимо отметить отрицательное последствие резкого преобладания в детском питании углеводов, приводящее к существенным нарушениям обмена и снижению устойчивости организма к инфекции. При этом отмечается отставание в росте и общем развитии детей, ожирение, склонность к частым простудным заболеваниям. У маленьких детей эти нарушения нередко сопровождаются пастозностью и отеками. Какое влияние оказывает правильное питание на детский организм. Прежде всего, правильное питание положительно влияет на мыслительные процессы ребенка. Значительно улучшает память. Повышает выносливость. Делает ребенка трудоспособным. Ребенок естественным образом начинает испытывать жажду к новым знаниям, что особенно важно в таком возрасте. Также правильное питание значительно усиливает защитные функции организма детей и подростков, то есть, улучшает иммунитет. Ребенок при таком питании подвержен различному роду инфекционным заболеваниям значительно реже. Говоря об особенностях питания детей и подростков, хочется обратить внимание еще на один момент. Куда более серьезной проблемой, нежели недоедание и недостаток тех или иных витаминов, является ожирение, которые чаще всего имеет под собой одни лишь алиментарные причины. По статистике, около 30 % детей имеют отклонения в работе внутренних органов, причина коих нередко кроется именно в смещении энергетического баланса в сторону потребления. На самом деле, для того, чтобы выровнять энергетический баланс, не нужно прилагать каких-либо усилий, даже нет необходимости высчитывать калорийность рациона. Достаточно удалить из него кондитерские изделия и сладкие газированные напитки, магазинные соки и чипсы, и, конечно же, не стоит питаться в пунктах по утилизации некачественных продуктов (уличный фаст-фуд, палатки с хот-догами и шаурмой).