

# Состав питания ребенка в разные возрастные периоды

Выполнила: студентка группы НТ-105 ПСДО Коминова Алена

В основу правильной организации питания детей в различные возрастные периоды должны быть положены следующие основные признаки:

1. Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени – главное условие с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.
2. Питание ребенка должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретные возрастной период, то есть необходимо учитывать анатомно-физиологические особенности пищеварительной системы и всего организма в целом. Характер и режим питания должны изменяться в соответствии с возрастом.
3. Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей организма ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и др.

## Питание детей от рождения до 1 года



Грудное молоко- основная еда ребенка в течении **первых 5-6 месяцев** жизни, однако потребности в питательных веществах постоянно возрастают, в связи, с чем изменяется характер питания.

- ▶ **Второй месяц-** в рацион ребенка постепенно вводят осветленные фруктовые соки( яблочный ,черносмородиновый, вишневый) и фруктовые пюре, чтобы к концу второго месяца ребенок получал 30 мл (6 чайных ложек) сока и 20 г (4 чайных ложки) пюре в сутки.
- ▶ **Третий месяц-** основной продукт питания – грудное молоко, но ассортимент используемых соков расширяется. Ребенку можно давать сливовый, клюквенный, персиковый, айвовый, абрикосовый, гранатовый, морковный, свекольный, черничный и брусничные соки. Суточное потребление- 30 мл.
- ▶ **С 3,5 месяцев** в рацион вводят 1/4 яичного желтка.

- ▶ **Четвертый месяц-** ребенку можно давать соки с мякотью в объеме 30 мл и несколько увеличивать суточное количество фруктового пюре- до 40 г.
- ▶ **!!!** В первые 4 месяца ребенок получает шестиразовое питание.
- ▶ **Пятый месяц-** грудное молоко уже не может обеспечивать пищевые потребности организма ребенка, поэтому вводят первый прикорм в виде овощного пюре, которым, увеличивая объем до 150 г, заменяют одно кормление грудью, а ребенка постепенно переводят на пятиразовое питание. В овощное пюре целесообразно добавлять  $\frac{1}{2}$  яичного желтка. Одновременно с прикормом в рацион вводят творог, начиная с 3-5 г, и постепенно увеличивают до 20 г. Объем фруктовых соков увеличивают до 40-50 мл, а количество пюре до 50 г.
- ▶ **Шестой месяц-** вводят второй прикорм в виде каши (5%-ная, а затем 10%-ная), объем которой постепенно доводят до 150 г, и заменяют ею еще одно молочное кормление. Объем фруктовый соков и пюре увеличивают до 50-60 г.

- ▶ **Седьмой месяц-** в рацион вводят мясной бульон в объеме 20 мл, который дают вместе с овощным пюре. К концу седьмого месяца добавляют отварное мясо и субпродукты- печень, язык в количестве 20-30 г ( перед употреблением измельчают дважды). Суточное потребление творога- 40 г.
- ▶ **Восьмой месяц-** в рацион включают кефир( заменяют еще одно молочное кормление). Объем всех блюд увеличивается: овощных пюре и каш- до 170 г, мясного бульона- до 30 г, мясного пюре- до 50 г, фруктовых соков и пюре- до 70 г. Объем творога- 40 г. В бульон добавляют сухари или 5г белого хлеба. Кормление грудью в это время производят 2 раза в сутки- в начале и в конце дня.

- ▶ На **девятом месяце** объем блюд несколько увеличивается, а к **десятому месяцу** изменяется способ обработки некоторых пищевых продуктов, используемых в питании ребенка. К этому времени у большинства детей уже имеются 4 зуба, что позволяет готовить ребенку более грубую пищу и приучать к ее пережевыванию. Вместо потертых мясных блюд можно готовить фрикадельки. Которые подают в бульоне, супе или овощным пюре.
- ▶ **Одиннадцатый месяц**- дают ребенку более плотную пищу, в меню постепенно включают новые блюда- запеканки, пудинги, отварную вермишель, паровые котлеты, тертые сырые овощи, кисели.
- ▶ **Двенадцатый месяц**- у большинства детей уже имеется 8 зубов, и в их рационе необходимо увеличить количество плотных блюд.

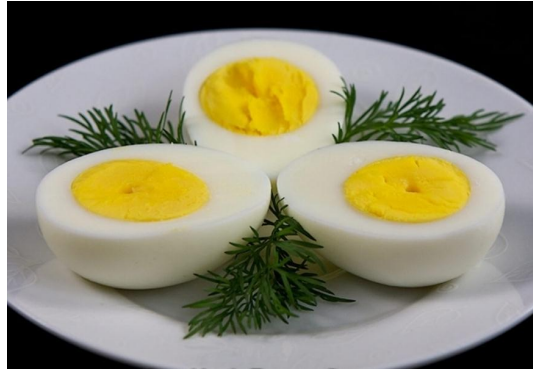


# Питание ребенка от 1 года до 3 лет

После года характер питания существенно изменяется, что обусловлено возрастными изменениями, как органов пищеварения, так и всего организма в целом. К этому времени дети начинают ходить и у них усиленно развивается мускулатура, что требует больших энергетических затрат, которые могут быть восполнены только при правильном питании.

Продолжается рост молочных зубов, ребенок уже может жевать пищу, у него развиваются ее вкусовые восприятия. Эти факторы способствуют усиленной выработке пищеварительных соков в желудке, а следовательно, лучшему перевариванию и усвоению пищи. Удельный вес жидкой и полужидкой пищи необходимо уменьшать и заменять ее более плотной. До полутора лет ослабленному ребенку лучше сохранить пятиразовое питание, но обычно для здоровых детей организуют четырехразовое питание.

- ▶ В питании детей **старше года** основная роль принадлежит продуктам, богатым животными белками- молоку, молочным продуктам, мясу, субпродуктам( печень, язык), птице, яйцам.



- ▶ С **двухлетнего возраста** в рацион детей необходимо вводить салаты из вареных и сырых овощей, вареное и тушеное мясо( небольшими кусочками).





## Питание детей от 3 до 7 лет

- ▶ Для детей этого возраста по-прежнему важно соблюдать режим питания и определенные промежутки между кормлениями. Уже с **трех лет** детям можно давать пищу обычной кулинарной обработки, только без острых приправ и пряностей. Характерной особенностью рациона является увеличение в нем доли углеводов за счет крупяных, макаронных и хлебобулочных изделий, а также растительных белков и жиров. Углеводы и жиры покрывают значительные энергетические затраты, которые характерны для детей этой возрастной группы. По-прежнему, как и для детей младшего возраста, в питании необходимо широко использовать молоко, молочные и мясные продукты как источники животного белка, а также овощи, фрукты и фруктовые соки как источники витаминов и минеральных веществ.

# Питание детей **ШКОЛЬНОГО** возраста

Для школьного периода жизни ребенка, от 6-7 до 17 лет, характерны следующие особенности развития организма:

- ▶ Интенсивный рост
- ▶ Увеличение массы костной и мышечной тканей
- ▶ Сложные изменения в обмене веществ, обусловленные окончательными становлениями функции желез внутренней секреции
- ▶ Значительная нагрузка на центральную нервную систему. В частности на головной мозг.

Следовательно, для обеспечения всех этих жизненно важных процессов необходимо организовать правильное и полноценное питание, обеспечить повышенные потребности ребенка в белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществ.

В связи с усиленным ростом особенно важно включение в рацион продуктов, богатых белками, причем белки животного происхождения должны составлять не менее 50% от их общего количества. Столь же необходимы организму ребенку в этот период и жиры, как животные (сливочное масло), так и легкоусвояемые растительные, доля которых должна составлять не менее 20% от общего количества жиров.

В этот период жизни особенно велика потребность детей в углеводах, что объясняется как повышенными энергетическими затратами организма в целом, так и интенсивной работой головного мозга, для нормального функционирования которого углеводы, а именно образующаяся из них глюкоза, являются главным энергетическим материалом.

Обеспечить организм школьника достаточным количеством полноценных веществ можно только при включении в рацион разнообразных продуктов питания.

Спасибо за внимание