

Питание ребенка должно проводиться с учетом всех особенностей его развития. Поэтому оно предусматривает самый широкий ассортимент пищевых продуктов. Исключаются лишь горечи и острые приправы. Допускаются блюда в любой кулинарной обработке. Нет нужды готовить ребенку этого возраста мясные блюда только из фарша. Разрешается употреблять в тушеном виде натуральное мясо, в связи с чем в меню могут включаться такие блюда, как тушеная говядина и птица, бефстроганов, гуляш, мясо заливное, тушенное с картофелем или другими овощами, крестьянская колбаса, отварные куры. Рыбу можно не только отваривать, но и жарить, тушить с маринадом.

Разрешается употреблять в пищу мясные, рыбные, овощные, фруктовые консервы и пищевые концентраты. Однако не следует заполнять ими основную часть рациона.

В этом возрасте допускается следующий объем блюд: супы, борщи — 200 г, компоты, кисели — 150 г, порционные мясные и рыбные блюда — 70 г, гарниры к ним — 80 г, салаты из овощей — 50 г, хлеб ржаной — 50 г, хлеб пшеничный — 100 г, каши и овощные блюда — 200 г, чай и кофе — 200 г, фрукты — 100 г, молоко — 500 г на сутки. Сюда включается и кефир (200 г). Общий объем пищи в сутки — 1500 г.

Количество жидкости для питья колеблется в зависимости от времени года. В жаркие летние дни ее можно давать 200—250 г.

В рационе питания детей четвертого года жизни появляются голубцы, овощное рагу, жареные и фаршированные кабачки, фаршированные перец и помидоры, картофель, рулет картофельный с яйцом, котлеты капустные, морковные, свекольные, картофельные с молочным или сметанным соусом, пирожки, блинчики с творогом, национальные белорусские блюда — драники, картофельные клецки с мясом.

Хотя сладости не приносят детям много пользы (способствуют развитию кариеса зубов, ожирения, снижают аппетит), однако обойтись без них совсем тоже невозможно. Следует твердо придерживаться правила: давать кондитерские изделия и все другие виды сладостей можно и нужно только в конце еды. Часто практикуемое употребление сладостей во время прогулок, когда малышу покупают то мороженое, то пирожное, то кекс или конфеты, особенно вредно.

Следует избегать избытка жиров. Жирная пища переваривается дольше, поскольку тормозит отделение пищеварительных соков. Хлеб усваивается за 4 часа, а хлеб с маслом — за 5 часов. Дольше всех переваривается жирная баранина и свиное сало — 10—12 часов. Нельзя включать в детское меню жирные блюда на ужин, так как они не успеют перевариться до наступления сна, во время которого переваривание пищи резко тормозится. Чтобы жирные продукты лучше усваивались, необходимо сочетать их с достаточным количеством углеводосодержащих блюд. Это

же относится и к белкам, которые хуже усваиваются при недостатке углеводов и минеральных солей, а также при избыточном содержании в пищевом рационе жиров. Маргарин в питании детей допускается только при приготовлении сдобного теста.

Вязкие полужидкие каши сменяются рассыпчатыми. Дневное меню целесообразно разнообразить запеканками и пудингами, в которые перед запеканием добавляются взбитые белки, придающие блюду рыхлость и мягкость.

Иногда говорят, что некоторые блюда несовместимы, в частности рыба, огурцы, капуста, виноград. По этому поводу можно сказать, что доброкачественные продукты для здорового человека безвредны в любых комбинациях. Другое дело, что бывают комбинации продуктов более или менее благоприятные. Например, очень хорошо сочетается молоко с гречневой кашей, при таком совмещении белки этих продуктов усваиваются наиболее полно. Мучные блюда полезно комбинировать с творогом, мясом, рыбой, молоком.

Детям этого возраста чай дается жидким, кофе заменяется суррогатами, имеющими лишь вкусовое сходство с натуральным. Чай и кофе должны быть «вверх ногами», т.е. это молоко с кофе. То же относится и к какао, которое можно давать здоровым детям 1 — 2 раза в неделю.

Сахара ребенок должен получать ежедневно до 60 г. Сюда включается и сахар, идущий на приготовление блюд, соков, компотов, а также сладости (мед, варенье).

Фрукты и ягоды — незаменимая составная часть рациона и в этом возрасте. И в холодное время года на столе ребенка ежедневно должны быть свежие или консервированные фрукты.

Кроме тех положительных качеств, о которых говорилось ранее, ягоды и фрукты отличаются еще и целенаправленным действием на организм. К примеру, черника — эффективное вяжущее средство при поносах. Клюква и брусника уменьшают гнилостные процессы в кишечнике при высокой температуре тела. Крыжовник содержит так много водорастворимых витаминов, что ему впору поспорить с виноградом. Малина — древнее лекарство при простуде. Черная смородина по праву зовется королевой ягод. Разумно заготавливать ее впрок в протертом виде с сахаром (в белой смородине витаминов С и Р в 60 раз меньше, чем в черной). Алая вишня богата кроветворными веществами. Помогают кроветворению земляника и клубника. Чай с лимоном, лимонный сок приносят частицы солнечной энергии и зимой. Груша с ее каменистыми клетками регулирует пищеварение, очищает мочевыводящие пути. Яблоко — самый легкоусвояемый плод. Яблочная каша, как губка, впитывает кишечные токсины. Дубильные вещества уменьшают воспалительные катаральные процессы в кишечнике. Яблочная диета — одно из лучших противо - поносных средств. Виноград — единственный плод, который содержит глюкозу. В винограде имеются радиоактивные вещества, но лишь в небольшом количестве, которое нужно для размножения клеток тела. Он улучшает

работу печени, почек, мышц и центральной нервной системы. Слива, особенно черная,— легкое послабляющее средство. Сушеная слива (чернослив) обладает всеми полезными свойствами свежей и сохраняется долгое время. Апельсины содержат почти все витамины. Апельсиновый сок является мягким противовоспалительным и потогонным средством. В апельсиновых корочках много эфирных масел, и в сыром виде употреблять их не следует. Мандарины отличаются очень нежной клетчаткой, смягчающей перистальтику кишечника и способствующей быстрому восстановлению поврежденных участков слизистой оболочки. Персики, абрикосы, урюк богаты каротином, из которого вырабатывается витамин А, улучшающий функцию кожи и слизистых оболочек и повышающий устойчивость организма к инфекции. Мякоть бананов сладкая, легко усваивается, богата крахмалом и сахаром. Поэтому бананы полезны детям даже самого раннего возраста, тем более что толстая кожура их предохраняет мякоть от микробов. Повышает защитные силы организма ребенка, одновременно понижая болезнетворную силу микробов, сок граната. Подобными свойствами обладает и ежевика. Легкоперевариваемым и высококалорийным продуктом, богатым сахаром, экстрактивными веществами, минеральными солями и витаминами, является инжир. Он показан ослабленным детям. Это же относится и к ананасам, содержащим кроме сахара много солей калия и меди. Рекомендуются при малокровии сок шиповника, богатый органическими соединениями железа в сочетании с растительным белком и витаминами.

Многие ягоды и фрукты оказывают заметное влияние на деятельность желудочно-кишечного тракта и процессы переваривания пищи. Усиливают отделение пищеварительных соков и тем способствуют более полному усвоению пищи персики, красная смородина, яблоки, виноград, клубника, земляника и, особенно, клюквенный сок. Послабляющим действием, кроме слив, обладают черешня, финики. Борьбе с запорами способствуют каменистые клетки груш, а также зрелые ежевика и крыжовник. А вот айва и кизил, обладая вяжущим действием, хороши при детских поносах. Из них, как и из черники, готовят кисель. Мочегонное действие оказывают арбузы, дыни, грушевый сок, отвар брусники, айвы.

Особое значение имеют целебные свойства ягод и фруктов для детей, страдающих ожирением, так как калорийность их невелика.

При кормлении ребенка старше 3 лет целесообразно пользоваться матерчатой салфеткой, заправляя один из ее углов за воротник платья или рубашки. Когда малыш научится есть аккуратно, не роняя пищи на одежду, можно перейти к использованию бумажных салфеток. Важно обращать внимание детей на поддержание порядка и чистоты на столе, неприемлемость смахивания на пол крошек или кусочков оброненной пищи.

Правильная организация питания детей играет значительную роль в нравственном воспитании ребенка в семье. Постоянно готовя для малыша отдельно

самые вкусные блюда, отдавая ему лучшие куски за обедом или оставляя только ему тот продукт либо блюдо, которых для всех членов семьи не хватает, родители невольно способствуют воспитанию в нем эгоизма, сознания своей исключительности. Если же ребенок привыкнет получать за столом такую же еду, как и все, то он и в дальнейшем не будет требовать для себя особых льгот за счет других людей.

### **Литература:**

М.П. Дерюгина «От колыбели до школы и далее»

