

ПИТАНИЕ – ОСНОВА

ЧТО ТАКОЕ ПИТАНИЕ?

С ДРЕВНЕЙШИХ времён люди поняли огромное значение пищи в жизни человека. В правильном питании они видели источник здоровья, силы, бодрости и красоты.

Пища — это энергетический и строительный материал для нашего тела. Чтобы человек был здоровым, на многие годы сохранил активность, творческую работоспособность, он должен получать достаточное количество необходимых веществ и к тому же в определённых, выгодных для организма пропорциях.

Питание — это совокупность процессов, связанных с потреблением пищевых веществ и их усвоением в организме, благодаря чему обеспечивается нормальное функционирование организма и поддержание здоровья. Питание, однако, означает нечто большее, чем просто достаточная обеспеченность незаменимыми макро- и микроэлементами. Принятие пищи — это больше, чем просто питание. Это важный источник удовольствия, а также акт социального общения, и поэтому оно имеет культурное значение. Для удовлетворения этих потребностей в Европе сложились характерные национальные традиции, кухни и культуры питания.

Приём пищи, воды и наличие кислорода — вот основные факторы, определяющие нормальное функционирование человеческого организма. Питание обеспечивает энергетические потребности, а также компоненты для важнейших структурных элементов организма. В совокупности с разумной физической нагрузкой и необходимой гигиеной всё это представляет собой главные факторы, способствующие хорошему здоровью. Важное значение для здоровья имеет баланс между потреблением пищи, которая обеспечивает организм топливом (потребление энергии), и физической нагрузкой (расход энергии), хотя в определённых пределах организм способен быстро адаптироваться к изменениям в поступлении пищи и потребностях в энергии.

Здоровое питание требует потребления с пищей необходимого количества энергии в виде макроэлементов, а также незаменимых пищевых веществ, в число которых входят витамины, микроэлементы, минералы, незаменимые жирные кислоты и аминокислоты. Потребности человека в различных веществах связаны с его энергетическими потребностями, возрастом, ростом и весом. Они различаются в зависимости от физиологического

Здоровье — не только отсутствие заболеваний и физических дефектов, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Здоровый образ жизни — образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья как каждого человека, так и данной социальной общности.

Питание — поступление в организм и усвоение веществ, необходимых для восполнения энергетических затрат, обновления и построения тканей. Основной задачей питания является удовлетворение потребностей организма в различных ингредиентах пищи — в белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах.

Калория — единица измерения. Она используется для определения количества энергии, которую высвобождает, выделяет какой-либо продукт. 1 калория — то количество тепла, которое необходимо, чтобы нагреть один литр воды на один градус по Цельсию. 1 килокалория (ккал) — 1.000 калорий.

ПРИМЕРНЫЕ ЗАТРАТЫ ЭНЕРГИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАЗНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вид деятельности	Килокалорий в час
Лежачее положение или сон	80
Сидя	100
Вождение автомобиля	120
Стоя	140
Домашняя работа	180
Ходьба (4 км/час)	210
Езда на велосипеде	210
Работа в саду, огороде	220
Быстрая ходьба	300
Волейбол	300
Плавание	300
Танцы, катание на роликах	400
Теннис	420
Лыжи	600
Баскетбол	600
Футбол	650
Бег	900

состояния человека: находится он в стадии роста или нет, или женщина кормит ребёнка грудью, или человек выздоравливает после тяжёлой длительной болезни. На потребности в пищевых веществах также влияют такие факторы, как уровень физической активности, стресс, курение и потребление алкоголя. Практически невозможно установить точные потребности каждого человека в пищевых веществах, т.к. у каждого они разные. Поэтому «рекомендуемые величины потребления пищевых веществ» — это лишь самые общие рекомендации относительно потребностей отдельных групп или всего населения.

Ни один пищевой продукт в отдельности не содержит всех пищевых веществ в оптимальных количествах и правильных соотношениях, необходимых для поддержания здоровья при любых состояниях, за исключением материнского молока в короткий ранний период жизни ребёнка.

НАШЕЙ ЖИЗНИ

Вот почему здоровое питание возможно только при потреблении разнообразных пищевых продуктов, которые вместе поддерживают требуемый баланс пищевых веществ. В этом смысле нельзя говорить о хороших или плохих продуктах: каждый играет свою роль в поддержании этого баланса, но в то же время очевидно, что одни продукты богаче некоторыми пищевыми веществами, чем другие.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

ЗДОРОВЬЕ ребёнка в значительной степени зависит от питания. Особенно важна роль питания в дошкольном возрасте: у детей бурно протекают процессы обмена веществ, все органы и системы находятся в стадии роста, развития и формирования функций. Происходит развитие нервной системы, становление и совершенствование высшей нервной деятельности, эмоциональной сферы, интеллекта. Дети отличаются большой подвижностью, в связи с чем нуждаются в соответствующем поступлении энергии с пищей.

Следует учесть такой факт: чем младше ребёнок, тем активнее протекают у него все упомянутые процессы и тем чувствительнее он к любым нарушениям в питании.

Правильно организованное питание является одним из важнейших условий, обеспечивающих нормальный рост и развитие детского организма. Питание необходимо строить так, чтобы с пищей ребёнок получал все пищевые вещества, которые входят в состав тканей и органов, — белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, а энергетическая ценность (калорийность) суточного рациона покрывала бы все энергозатраты растущего организма.

Пища дошкольников отличается от пищи взрослых, и у них, по сравнению со взрослыми, в силу интенсивного обмена веществ и повышенных энергетических затрат, связанных с ростом и мышечной активностью, потребность в ней более высокая и, что особенно важно, обуславливает необходимость обращать особое внимание на высокий уровень белков в рационе и достаточную его калорийность. Ис-

следования показывают, что дефицит питания вызывает отклонения в физиологической деятельности больших полушарий головного мозга, что ведёт к задержке интеллектуального развития. Пища необходима не только для восстановления затраченной энергии, она обеспечивает поступление веществ, за счёт которых происходит формирование новых клеток и тканей организма в связи с его продолжающимся ростом и развитием.

Как уже отмечалось, полноценность пищи в количественном отношении состоит в том, что она должна полностью покрывать энергетические затраты организма. Общий расход энергии у человека складывается из трёх величин: основного обмена, повышения обмена при приёме пищи и повышения обмена при различной деятельности. Энергозатраты организма выражаются в килокалориях (ккал). В этих же единицах обозначается и энергетическая ценность пищи.

Основной обмен — это энергия, идущая на работу органов, обеспечивающих жизнь человека. Даже при относительном покое, во время сна, организм расходует энергию, необходимую для поддержания основных физиологических функций — работы сердца, лёгких, почек. Величина основного обмена зависит от многих факторов: пола, возраста, веса, роста и др. Например, ребёнок 3—6 лет почти половину полученной энергии тратит на движение, а остальное — на рост, дыхание, пищеварение, другие процессы.

Родители часто спрашивают врачей, чем и как кормить ребёнка, чтобы добиться хорошего аппетита, правильного роста и развития. Прежде всего, они должны помнить, что **не только недоедание, но и избыточное или однообразное питание вредны для организма.** При недостаточной калорийности пищи уменьшается вес тела, ухудшается самочувствие, падает работоспособность, снижаются защитные силы организма, при избыточном питании значительно увеличивается вес. Это может повлечь за собой различные нарушения, в первую очередь, в жировом и холестеринном обмене.



«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче бы было управлять своей душой и телом».

Л.Н. ТОЛСТОЙ



Пища ребёнка должна быть смешанной, включающей продукты мясные, молочные, растительные, с достаточным количеством витаминов и минеральных веществ. Само собой разумеется, что все пищевые продукты, как растительного, так и животного происхождения, должны быть доброкачественными. Испорченные продукты содержат вещества, образующиеся в процессе порчи продуктов за счёт жизнедеятельности различных микроорганизмов, в том числе болезнетворных, и способны вызвать тяжёлые заболевания. Все продукты питания должны быть свежими, так как при длительном хранении изменяются их вкусовые качества и химический состав.

Калорийную (энергетическую) ценность и состав пищевых продуктов можно узнать, посмотрев в специальные таблицы (она же указывается и на этикетках продуктов питания). **Физиологическая потребность детей в возрасте 3—6 лет в энергии — 2.000—2.250 ккал.** Необходимо помнить, что от того, как будет питаться ребёнок, зависит его здоровье, ведь правильное питание обеспечивает его гармоничное развитие, высокий жизненный тонус, хорошую сопротивляемость болезням.

О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ ДЕТЕЙ

ПОЛНОЦЕННОЕ, сбалансированное питание, соответствующее возрастным физиологическим потребностям, является одним из важнейших факторов формирования здоровья детей. Пища, которую они получают, должна покрывать не только энергетические затраты организма в процессе жизни, но и обеспечивать его рост и развитие. Правильно организованное питание оказывает существенное влияние на устойчивость организма ребёнка к различным заболеваниям, повышает его работоспособность и выносливость, способствует оптимальному нервно-психическому развитию.

Особую значимость этот фактор приобретает для районов с радионуклидным загрязнением, в которых целевая направленность питания должна охватывать наряду с традиционными элементами качественной и количественной полноценности рационов питания и задачи алиментарной профилактики неспецифических заболеваний, укрепления иммунитета и выведения радионуклидов из организма. Следствием неполноценного и несбалансированного питания является рост аллергических, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, снижение естественного иммунитета.

Длительное отклонение питания от рекомендуемых оптимальных норм, даже не приводящее к развитию глубоких нарушений, наносит ущерб здоровью человека, ухудшает показатели физического развития, снижает работоспособность, иммунореактивность. Отставание в весе, росте, в физическом и психическом развитии, вызванное нерациональным питанием, не может быть исправлено коррекцией химического состава пищи и увеличением её количества после достижения возраста 13 лет. Эти изменения оказываются необратимыми.

Недостаточное потребление питательных веществ в детском и юношеском возрасте приводит к задержке физического развития, способствует появлению обменных нарушений, снижению иммунного и антиоксидантного статуса организма, отрицательно сказывается на здоровье подрастающего поколения. К таким пищевым веществам относятся белки, аминокислоты, особенно серосодержащие, сложные некрахмалсодержащие углеводы, фосфолипиды, жирные кислоты,

витамины, минеральные вещества: калий, кальций, магний, фосфор, йод, железо, селен и др.

✓ **Белки** относятся к незаменимым веществам, без которых невозможны рост и развитие организма. Они обеспечивают развитие и регенерацию его клеток и тканей, участвуют в кроветворении, в создании естественного иммунитета, способствуют усвоению витаминов и других пищевых веществ.

Кроме того, без участия основных составных частей белков — аминокислот, особенно незаменимых — невозможны процессы остеогенеза и роста костной ткани. Недостаточное поступление белков приводит к многообразным изменениям в организме, которые охватывают все его системы. Одним из наиболее ранних проявлений белковой недостаточности является снижение защитных свойств организма.

Биологическая ценность белков определяется сбалансированностью их аминокислот, особенно незаменимых. Источником полноценного белка являются продукты животного происхождения: говядина, свинина, птица, мясо кролика, яйца, рыба, продукты моря, творог, сыр твёрдый.

Большое значение имеют и растительные белки, которые содержатся в таких продуктах, как фасоль, горох, зелёный горошек, чечевица, крупы гречневая и овсяная, хлебопродукты из муки второго сорта, капуста, картофель и др.

✓ **Фосфолипиды и жирные кислоты**, которые входят в состав клеточных мембран, повышают стойкость организма к радиационному воздействию, инфекционным болезням, канцерогенным факторам. Эти вещества оказывают влияние на проницаемость клеточных мембран, участвуют в построении и росте клеток, поэтому их недостаток приводит к нарушению нормальному развитию растущего организма.

Достаточное количество фосфолипидов и жирных кислот содержится в растительных маслах (подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.) и животных жирах.

Такие углеводы, как пектин, клетчатка, снижают токсичное воздействие тяжёлых металлов и радионуклидов путём их связывания

и выведения из организма. Кроме того, эти углеводы улучшают перистальтику кишечника, тем самым ускоряют механическое выведение из организма радионуклидов и токсичных продуктов, играют важную роль в нормализации микрофлоры кишечника. В больших количествах их содержат все зерновые культуры, овощи, фрукты, ягоды.

✓ **Альгинаты и каррагенаны** оказывают аналогичное действие. Они содержатся в больших количествах в морских водорослях ламинарии (морская капуста) и др.

✓ **Витамины** незаменимы в питании детей. Они регулируют обмен веществ, повышают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Без витаминов полностью не усваивается пища, печень не может выполнять свою защитную функцию, нарушаются процессы кроветворения.

Отставание в весе, росте, в физическом и психическом развитии, вызванное нерациональным питанием, не может быть исправлено коррекцией химического состава пищи и увеличением её количества после достижения возраста 13 лет. Эти изменения оказываются необратимыми.

Витамины имеют высокую биологическую активность и поэтому необходимы организму в небольших количествах — от микрограммов до нескольких миллиграммов в день. Витамины не образуются в организме человека, лишь отдельные из них могут синтезироваться, но в недостаточном количестве. Поэтому они должны поступать в основном с пищей или в виде поливитаминных препаратов в тех случаях, когда питание включает недостаточное их количество.

● **Аскорбиновая кислота** (витамин С) поступает в организм человека в основном с продуктами растительного происхождения — шиповник, чёрная смородина, фрукты, овощи, зелень. Принимает участие в окислительно-восстановительных реакциях организма, его активность тесно связана с обменом белков.

● **Тиамин** (витамин В₁) поступает в организм с бобовыми, крупами, хлебом, особенно ржаным, творогом, яйцами, печенью, мясом,

богаты им и пекарские дрожжи. Он участвует в углеводном, белковом, азотистом и жировом обмене. Недостаток этого витамина вызывает нарушения функций ряда систем — прежде всего, нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной.

● **Рибофлавин** (витамин В₂) широко распространён в природе и поступает в организм с крупами, творогом, сметаной, молоком, печенью. Он участвует в обмене белков, углеводов и жиров, в связи с чем при преимущественно углеводистом или обильном жировом питании необходимость в нём повышается в несколько раз. Недостаток рибофлавина сказывается на функции органов пищеварения, особенно печени и желудочной секреции, приводит к нарушению процессов гемопоэза, роста, ухудшению функции органа зрения.

● **Ниацин** (витамин РР) и **пиридоксин** (витамин В₆) содержатся в крупах, хлебе, бобовых, мясе, печени. Недостаточное их поступление вызывает нарушения деятельности нервной системы, кроветворения, снижает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

● Большую роль играют **биофлавоноиды** (полифенолы) (витамин Р), **флавонолы**, **флавонолы**, **антоцианы**, **лейкоантоцианы**, **катехины**, которые образуют комплексы с радионуклидами и выводят их из организма. Кроме того, эти вещества укрепляют стенки сосудов, обладают противовоспалительным, гиполипидемическим и гипотензивным действием. Этими веществами богаты ягоды и плоды черноплодной рябины, чёрной смородины, черники, облепихи, вишни, боярышника, сливы, клюквы, винограда, яблок, брусники, а также чайный лист, мята, крапива.

● **Ретинол** (витамин А) содержится в печени животных и рыб, в сливочном масле, желтках яиц, сливках. Бета-каротин (провитамин А) присутствует в растительных продуктах, которые имеют красную, оранжевую, жёлтую и зелёную окраску (морковь, томаты, красный перец, шпинат, зелёный лук и др.). В присутствии жиров в организме человека из каротина синтезируется витамин А. Кроме участия в процессах роста и обновления всех тканей организма бета-каротин обладает радиозащитным и противоопухолевым действием.

● **Токоферол** (витамин Е) тесно

связан с состоянием и функцией биологических мембран. Он относится к внутриклеточным антиоксидантам. Витамин Е участвует в обмене белков, нормализует мышечную деятельность, состояние эндокринных систем (половых желёз, гипофиза, надпочечников, щитовидной железы). Богаты витамином Е растительные масла, зародыши злаков, зелёные овощи, яйца, печень.

● **Кальциферол** (витамин D) оказывает регулирующее действие на обмен фосфора и кальция в организме, способствуя превращению органического фосфора тканей в неорганический; улучшает образование костной ткани, стимулирует рост. Богаты витамином D жирные сорта морских рыб, печень трески, печёночный рыбий жир. Его провитамины — стерины — содержатся в растительных продуктах и могут в организме человека переходить в витамин D под воздействием ультрафиолетовых лучей.

✓ **Минеральные элементы** являются обязательной составной частью питания детей, необходимой для правильного роста и развития костной, мышечной, кроветворной и нервной ткани. Наиболее важны для организма ребёнка кальций, фосфор, магний, железо, натрий и калий.

В условиях загрязнения внешней среды стронцием **кальций** препятствует его накоплению в организме, поскольку вступает с ним в химическую конкуренцию за свободные фосфорные группы в костной ткани. Доказано, что замещение стронция-90 кальцием в костной ткани происходит пропорционально содержанию кальция в рационе питания. Им богаты яйца, сыры, молоко и кисломолочные продукты, продукты моря, бобовые, хлеб, крупы.

Из минеральных элементов в сложившейся радиоэкологической обстановке важную роль играет **калий**, являющийся антагонистом цезия-137. Богаты калием все фрукты, ягоды, овощи, бобовые, картофель.

✓ **Фосфор** в больших количествах содержится в яичном желтке, сыре, мясе, овсяной крупе, овощах и фруктах (морковь, свёкла, цветная капуста, абрикосы, чернослив и др.).

✓ **Магнием** богаты различные крупы (овсяная, пшённая), мясо, рыба, некоторые овощи и фрукты (цветная капуста, петрушка, курага и др.).

✓ **Железо** является составной частью гемоглобина. Железом богаты

мясо, печень, рыба, икра, овсяная крупа, яичный желток, некоторые фрукты и овощи (цветная капуста, свёкла, яблоки).

✓ **Селен** входит в состав одного из основных ферментов антиоксидантной системы организма, обладает антиканцерогенным и антимутагенным действием. Недостаток селена в пище ведёт к снижению неспецифической резистентности организма. В продуктах питания, производимых в Беларуси, его содержание очень низкое.

ВАЖНОЕ значение в питании детей, которые проживают на территориях радиационного загрязнения, имеет наличие в рационах питания продуктов, которые содержат биомикроэлементы — **йод**, **медь**, **кобальт** и др. Поэтому необходимо широко вводить в питание яйца, рыбу, нерыбные продукты моря (кальмары, креветки, морская капуста и др.), печень, бобовые.

В условиях неблагоприятной экологической обстановки, вызванной аварией на Чернобыльской АЭС, рацион питания детей должен не только удовлетворять физиологическую потребность в пищевых веществах и энергии, но и иметь профилактическую направленность, способствуя повышению резистентности организма и сохранению здоровья.

Рационально построенное питание с учётом защитных свойств отдельных пищевых веществ и продуктов является одним из важных факторов, способствующих выведению и ограничению накопления радиоактивных веществ в организме человека.

При организации питания детей, проживающих на загрязнённых радионуклидами территориях, важно обеспечить их питание необходимым количеством основных пищевых веществ, в том числе повышенной биологической активности, способствующих стимуляции кроветворения, повышению неспецифической резистентности организма, улучшающих функционирование антиоксидантной и иммунной систем, желудочно-кишечного тракта и микрофлоры кишечника.

Для удовлетворения необходимого поступления питательных веществ в организм ребёнка и обеспечения биологической пищевой ценности питания нужно использовать разнообразные продукты, которые дополняли бы рацион и способствовали сохранению здо-

ВИДЫ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ, ЗАПРЕЩЁННЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ ДИЕТ

Номер диеты	Виды кулинарной обработки	Запрещённые продукты, блюда
Диета № 1	Пищу готовят преимущественно протёртую, сваренную в воде, на пару или в запечённом виде	Мясные, рыбные, крепкие овощные и грибные отвары, говядина выше средней упитанности, гусь, утка, колбасы, осетрина, севрюга, белуга, лососина, сёмга, килька, шпроты, икра кетовая, щавель, шпинат, капуста белокочанная, репа, брюква, овощи сырые, пшено, изделия из сдобного теста, пироги, чёрный хлеб, мороженое, очень холодные напитки, жареные мясо, рыба, острые закуски, кислые фрукты и ягоды
Диета № 2	Пищу готовят преимущественно в измельчённом или протёртом виде. Обжаривать следует без панировки, чтобы не допустить образования грубой корочки	Очень горячие и очень холодные блюда и напитки, соленья, копчения, маринады, острые соусы и приправы, сало, жирные мясо и рыба, закусочные консервы, цельное молоко, сливки, животные и кулинарные жиры, пшено, бобовые, чёрный хлеб, изделия из сдобного и слоёного теста, сырые овощи и фрукты, газированные напитки
Диета № 5	Пищу готовят в варённом или запечённом виде	Субпродукты, жареные блюда, бульоны из мяса, рыбы, грибов, горох, чечевица, щавель, репа, брюква, редис, редька, чеснок, лук репчатый, маринованные овощи, консервы, бобовые, животные и кулинарные жиры, изделия из слоёного и сдобного теста, шоколад, крем
Диета № 7	Пищу готовят без соли, мясо и рыбу готовят в варённом виде или с последующим обжариванием	Острые блюда, мясные, рыбные бульоны, соусы, жирные и солёные блюда, мясные и рыбные консервы, сыры, животные и кулинарные жиры, бобовые, шоколад, крепкий кофе, какао, минеральные воды, богатые натрием, хлеб обычной выпечки, щавель, шпинат
Диета № 8	Блюда готовят варённые, тушённые, запечённые; для сладких блюд и напитков используются заменители сахара (сорбит, ксилит)	Жирные сорта мяса, гусь, утка, ветчина, сосиски, варёные и копчёные колбасы, консервы, жирные сорта рыбы, солёная и копчёная рыба, рыбные консервы в масле, жирные кисломолочные продукты, животные и кулинарные жиры, рис, манная и овсяная крупы, мучные и макаронные изделия, солёные и маринованные овощи, сладкие сорта плодов и фруктов, сахар, конфеты, шоколад, сладкие фруктовые соки, какао, икра
Диета № 9	Блюда готовят преимущественно в варённом или запечённом виде, исключают жареные блюда	Жирные сорта мяса, рыбы, субпродукты, консервы, солёные сыры, сладкие творожные сырки, сливки, сало свиное и жиры, макаронные изделия, изделия из сдобного и слоёного теста, мясные, грибные и рыбные отвары, продукты, содержащие сахар, виноградный и другие сладкие соки, солёные и маринованные овощи
Диета № 10	Все блюда готовят без соли. Блюда из мяса запекают или обжаривают после отваривания, в варённом виде или с последующим обжариванием	Жирные сорта мяса и рыбы, субпродукты, консервы, колбасные изделия, икра, рыба, солёные сыры, животные и кулинарные жиры, бобовые, свежий хлеб, изделия из сдобного и слоёного теста, блины, маринованные, солёные, квашенные овощи, щавель, редька, редис, грибы, мясные, рыбные, грибные бульоны. Плоды с грубой клетчаткой, шоколад, пирожные, крепкий чай, кофе натуральный, какао, газированные напитки

ВИТАМИНЫ В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В ЗИМНЕ-весенний период сокращается ассортимент овощей и фруктов, свежей зелени и ягод, а сохранившиеся овощи и плоды значительно обедняются витаминами в процессе хранения. Например, такой повседневный продукт питания, как картофель, содержит очень мало *витамина С*. Уже к декабрю содержание его снижается наполовину и составляет не более 10 мг в 100 г. Кроме того, витамин С теряется в процессе варки.

Важным источником *витамина С* в зимнее время является капуста. Свежая белокочанная капуста хорошего качества содержит столько же витаминов, сколько апельсины и лимоны. В отличие от картофеля она сохраняет

почти все витамины в течение 7–8 месяцев. В зимне-весенний период детям дают салат из свежей или квашеной капусты. Правильно заквашенная капуста с рассолом сохраняет 70–80% исходного количества *витамина С*.

С самой ранней весны, как только появится зелёный лук, его постоянно дают детям в любой приём пищи. Зимой его можно выращивать дома на подоконниках. Зелёный лук содержит 30–40 мг *витамина С*, 2 мг каротина, 0,1 мг *витамина В*, 15 мг фолиевой кислоты. Лук — важный компонент многих салатов.

Богаты *витамином С* шиповник и чёрная смородина, их необходимо заготавливать на зиму. Чёрная сморо-

дина, протёртая с сахаром, содержит примерно 80–100 мг этого витамина. Две чайные ложки обеспечат 80% дневной потребности в *витаминах С* ребёнка 3–6 лет. Этого количества смородины достаточно для приготовления стакана вкусного напитка, который лучше дать в два приёма к основному питанию, как бы провитаминировать весь приём пищи.

Отвары из шиповника в зимне-весенний период должны обязательно включаться в рацион детского питания. Шиповник содержит много биофлавоноидов (*витамины Р*), что в сочетании с *витамином С* представляет активный биологический комплекс.

Ценный источник витамина С — цитрусовые: апельсины, грейпфруты, лимоны и мандарины, витамин С в них, как и в капусте, хорошо сохраняется до весны. Во всех этих продуктах содержится и витамин Р, который повышает усвояемость витамина С.

Соки, безусловно, очень полезны для детей. Они содержат органические кислоты, биологически ценный комплекс сахаров, минеральных солей и микроэлементов, однако не могут быть основным источником витамина С. Несколько больше витамина С в томатном соке, но к весне его содержание также снижается.

ДОМАШНИЙ УЖИН

МНОГИЕ родители стремятся дополнить питание детей дома жирной и сладкой пищей: пирожными, сметаной, колбасой, а то и покормить незадолго до сна полным домашним обедом. И то и другое приносит организму ребёнка вред. Во время сна процессы пищеварения и обмена веществ резко замедляются, и обильный ужин на длительное время задерживается в пищеварительном канале. Это способствует избыточному отложению жира в организме, накоплению в нём недоокисленных (промежуточных) веществ, затрудняющих обмен и в итоге — возникновение болезненных состояний.

В детских учреждениях дети получают достаточное количество углеводов и жиров, а белков, особенно животного происхождения, часто не хватает. Поэтому родителям необходимо каждый день просматривать меню и соответственно ему дополнять ужин детей продуктами, богатыми белками животного происхождения, — молоком, творогом, рыбой, яйцами, сыром, если их не было в меню.

Самым дешёвым и ценным источником белка в детском питании является творог. Родителям надо позаботиться о том, чтобы творог и блюда из него подавались ребёнку на ужин чаще. Если за ужином ребёнок получает детский сырок, который содержит меньше белка,

Реальным источником каротина зимой является морковь, поэтому в зимнее время она должна быть ежедневным продуктом потребления детей.

Ранней весной много витамина С и каротина наряду с зелёным луком содержит крапива, которую можно использовать для салатов и супов.

Богата *витамином А* печень. Самое высокое содержание его в говяжьей печени. 10—15 г говяжьей печени в день покрывают суточную потребность в этом витамине. Витамин А обладает свойством откладываться в организме «про запас». Поэтому блюдо из 100 г печени даже раз в неделю даёт возможность пополнить его

к нему добавляют стакан кефира, ацидофильного молока или ряженки. Творог можно дать в натуральном виде (если он пастеризован) или сделать из него сырники, ленивые вареники, налистники. К творогу или творожному изделию дают кисель фруктовый, компот, стакан молока или сливки (особенно ослабленным детям). Полезен также мёд. Его намазывают на булочку. Мёд с молоком или кисломолочными продуктами способствует повышению гемоглобина. Детям с излишним весом рекомендуют нежирный кефир. Он содержит мало жира (всего 1%), но больше белка — 4,3% (в обычном кефире — 2,8% белка).

Следует приучить детей пить кефир и молоко с хлебом. Так обогащается аминокислотный состав пищи.

Если в этот день в детском учреждении не было блюда из яиц, его можно дать на ужин со стаканом кисломолочного продукта. Яйцо также хорошо сочетается с картофелем, зелёным горошком, винегретом. Можно также сделать омлет с картофельным пюре и салатом из капусты, огурца, зелёного лука.

В отдельные дни детям дают рыбное блюдо, особенно из рыбной рубки, т.к. белки рыбы легче и быстрее перевариваются по сравнению с мясом (1,5—2 часа). В домашний

дефицит, что очень важно для ослабленных и часто болеющих детей.

Кроме витамина А в печени много *витаминов группы В*, железа и других кроветворных микроэлементов, фосфора и высокое содержание полноценных белков. Однако детские учреждения не всегда могут удовлетворить свои заявки на печень, поэтому родителям нужно позаботиться о приготовлении блюд из печени в домашних условиях. Лучше готовить оладьи, они нежнее, мягче, чем печень, приготовленная куском, и дети их едят более охотно. Можно также приготовить паштет, но его необходимо запечь и хранить в холодильнике не более 12 часов.

ужин обязательно включают фрукты, овощи и соки, чтобы дополнить дневное питание в детском учреждении витаминами, минеральными солями и микроэлементами, в том числе кроветворными: железом, медью, кобальтом, марганцем и др. Морковный и томатный соки дают

Самым дешёвым и ценным источником белка в детском питании является творог.

перед ужином, сладкие соки — виноградный, сливовый, нектар, яблочный — после ужина.

Морковь — богатый источник каротина (в 100 г содержится 9 мг), который в организме превращается в витамин А. Пополнять его дефицит в рационе особенно важно детям, подверженным заболеваниям верхних дыхательных путей. 50—100 г красной моркови достаточно ребёнку для восполнения суточной потребности в каротине. Морковь должна быть ежедневным продуктом в питании ребёнка, в особенности в зимне-весенний период. В детском учреждении приготовить сок на большое количество детей трудно, а дома это вполне возможно. Морковь дают не только в виде сока, но и в виде салата с яблоком, натёртым на крупной тёрке с добавлением растительного масла или сметаны с сахаром. Можно приготовить морковные котлеты или пудинг.

ПИТАНИЕ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ

ЧТОБЫ питание детей в выходные дни отвечало физиологическим нормам, родители должны знать, сколько и каких продуктов ребёнку необходимо получать в течение дня в зависимости от его возраста, уметь правильно распределять их

по приёмам пищи, сочетать блюда, выдерживать режим, принятый в дошкольном учреждении.

В питании детей используются различные сорта мяса: говядина, птица (кроме уток и гусей), кролики, молодая баранина, для стар-

ших детей — нежирная свинина в рубленном виде. В отдельные дни включают сосиски, однако важно помнить, что физиологическая ценность их ниже, чем натурального мяса. Можно рекомендовать новые виды колбасных изделий: сосиски детские, диетические, школьные. Следует использовать

и такие ценные растительные белковые продукты, как горох, фасоль, соя. В них много витаминов группы В, витамина Е, много калия и других минеральных

В выходные дни детям можно дать выпечку, сладкие фруктовые напитки, желе, мороженое. Они более полезны, чем пирожные.

веществ. В те дни, когда нет достаточного количества мяса или рыбы, включают блюда из бобовых: гороховый суп-пюре, гарнир из зелёного горошка и т.д. Повысить содержание животного белка можно также за счёт неострых сортов сыра и плавленых сырков.

Не рекомендуется давать детям более одного яйца в день. Избыток

белков может вызвать аллергические реакции, а высокое содержание лецитина действует возбуждающе на нервную систему. Рыбу дают чаще, в том числе морскую.

Чтобы разнообразить питание детей в выходные дни, нужно следить за меню детского сада на протяжении недели и дома готовить другие блюда. Принимая во внимание, что в выходные дни дети старше трёх лет больше бывают на воздухе, в меню для них больше включается мяса, рыбы, масла сливочного, сыра и других продуктов.

В выходные дни особое внимание обращают на вторые блюда, которые не всегда могут быть приготовлены в детском учреждении: кабачки, голубцы, котлеты из рыбы, блюда из печени и т.д. Из овощных блюд выбирают блюда, которых не было в меню дошкольного учреждения.

Для выполнения нормы белка дают творожное блюдо. Творог лучше давать в натуральном виде с фруктовой подливой, со сливками или сметаной, молоком, мёдом. Хлеб нужно давать пшеничный и ржаной.

На завтрак детям дают винегрет с яйцом, мясом или сельдью. Можно приготовить омлет с тушеным шпинатом. Дополняют завтрак молоком или кисломолочными продуктами. Очень ценны натуральные витаминные напитки: дрожжевой, морковно-молочный, из шиповника, морс из чёрной смородины.

В выходные дни детям можно дать выпечку, сладкие фруктовые напитки, желе, мороженое. Они более полезны, чем пирожные.

В детском питании необходимо систематически использовать разнообразные сезонные овощи и фрукты.

О ПОЛЬЗЕ СОКА

✓ **Апельсиновый.** Убивает бактерии, повышает иммунитет, помогает снизить вес, способствует выделению из организма холестерина, нормализует работу кишечника, снижает риск врождённых дефектов у плода, защищает от некоторых форм рака.

✓ **Томатный.** Источник молодости, незаменим при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

✓ **Ананасовый.** Полезен при ознобах и стрессах, способствует похудению.

✓ **Виноградный.** Нормализует обмен веществ, эффективен при гастритах и повышенном давлении, помогает сохранить здоровый цвет лица, справиться с неврозами.

✓ **Абрикосовый.** Укрепляет сердечную мышцу и способствует выведению лишней жидкости.

✓ **Яблочный.** Полезен при нарушениях работы кишечника, заболеваниях печени и почек, нехватке железа.

✓ **Грушевый.** Обладает бактерицидным и мочегонным действиями. Рекомендуется тем, кто страдает заболеваниями системы кровообращения и испытывает проблемы с почками.

✓ **Сливовый.** Регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, полезен при гастрите.

✓ **Грейпфрутовый.** Нормализует сон, помогает при мочекаменной болезни, повышенной утомляемости.

✓ **Вишнёвый.** Полезен при малокровии, укрепляет стенки кровеносных сосудов, обладает противовоспалительным действием (но при язве желудка и повышенной кислотности им лучше не увлекаться).

✓ **Морковный.** Улучшает аппетит и пищеварение, применяется при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, укрепляет нервную систему, полезен для глаз.

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Острые кишечные инфекции (ОКИ) — это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Как происходит заражение? Все кишечные заболевания имеют фекально-оральный механизм передачи, т.е. заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путём.

Источником ОКИ, как правило, являются больные или бактерионосители, у которых отсутствуют клинические симптомы заболевания, но они выделяют возбудителей в окружающую среду. Симптомы заболевания: боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжёлых случаях — выраженная интоксикация и обезвоживание.

При первых признаках заболевания немедленно обратитесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением!

Когда мы употребляем продукты, не задумываясь о том, насколько они свежие, где они хранились, едим немытыми руками, мы подвергаем себя серьёзной опасности!

Чтобы уберечься от заражения, необходимо:

● Строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы.

Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды перед употреблением. Приготовленную пищу оставлять при комнатной температуре не более двух часов.

● Соблюдать температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике.

● Отказаться от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли.

● Не допускать соприкосновения сырых продуктов (мясо, овощи, фрукты, яйца, морепродукты) и тех, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр, творог, хлеб). Переносить и держать их в разных упаковках. Использовать отдельные кухонные принадлежности (ножи, доски, посуду).

● Обращать внимание на сроки годности продуктов, особенно скоропортящихся — варёная колбаса, салат, творог, молоко, пирожные и т.д.

● Защищать пищу от насекомых, грызунов, вести борьбу с мухами и тараканами.

● Не купаться в водоёмах, где купание не рекомендуется или запрещено.

Помните: соблюдение этих простых правил поможет вам предохранить себя от заболевания острыми кишечными инфекциями!

Санитарно-эпидемиологическая служба Министерства здравоохранения Республики Беларусь

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ПОВАРА

1. СОДЕРЖАНИЕ В ЧИСТОТЕ КОЖИ ТЕЛА

Перед работой мыть руки с мылом.

Еженедельно посещать баню, принимать ванну, 1–2 раза в неделю мыть голову.

Регулярно менять нательное бельё.

2. СОДЕРЖАНИЕ РУК

Коротко стричь ногти, содержать в чистоте подногтевое пространство. Запрещается покрывать ногти лаком, носить часы и украшения (кольца). Рекомендуется проводить полную обработку ногтей, мыть руки с мылом и обрабатывать 0,2%-ным раствором хлорной извести:

- приступая к работе;
- после туалета;
- при переходе с одного технологического процесса на другой (с сырья на готовую продукцию).

В остальных случаях мыть руки с мылом.

3. СПЕЦОДЕЖДА

Спецодежда предназначена для предохранения пищи от загрязнения микроорганизмами с личной одежды или с тела работника пищеблока.

Состав спецодежды: колпак (косынка), халат, фартук, белые носки, обувь.

Правила ношения спецодежды:

Чистота и опрятность в течение работы.

Не пользоваться иголками и булавками.

Не входить в туалет в спецодежде.

ФОРМА НАРЕЗКИ ОВОЩЕЙ

Форма	Размеры	Кулинарное назначение
Брусочки	Толщина 0,7–1 см, длина 3–5 см	Картофель для жарки и приготовления супов с макаронными изделиями, борща украинского
Кубики	Размер ребра 1,5–2 или 0,5–0,6 см	Картофель для супов, борщей, рассольников, на гарнир, морковь для рагу
Дольки	По размеру средних клубней, длина — 3 см	Картофель для супов, борщей, рассольников, на гарнир, морковь для рагу
Соломка	Толщина 0,2–0,3 см, длина 45 см	Картофель для жарки, корнеплоды и лук для заправки супов, свёкла для борщей, капуста для щей, лук в супы и маринады
Кружочки	Толщина 0,2–0,3 см, длина — 2–3 см	Картофель для жарки, помидоры, огурцы и редис для салатов
Ломтики	Толщина 0,2–0,3 см, длина 1–1,5 см или 2–3 см	Картофель для жарки; картофель, свёкла, морковь — в варёном виде для холодных блюд и закусок
Кольца и полукольца	Толщина 0,2 см, длина — 2–3 см	Лук для заправки супов, в салаты, закуски
Шашки	2x2	Капуста для щей, борща флотского, припускания, рагу

УГОЛОК ПОВАРА

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Функциональные обязанности.
2. Условия и сроки хранения и реализации готовых блюд. Температура подачи.
3. Правила подачи готовых блюд.
4. Рекомендуемые объёмы блюд для детей раннего и дошкольного возраста.
5. Запрещённые блюда в детском питании.
6. Технологические карты.
7. Нормы питания детей в ДУ.
8. График раздачи пищи по группам.
9. Условия и сроки хранения и реализации продуктов питания.
10. Таблицы сборника рецептов блюд:
 - нормы взаимозаменяемости продуктов питания;
 - нормы отходов и потерь говядины, свинины, птицы;
 - расчёт расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых блюд из рыбы;
 - расчёт расхода овощей при холодной и тепловой обработке;
 - расчёт расхода сырья и выхода гастрономических изделий;
 - нормы жидкости для первых блюд;
 - количество крупы, жидкости, соли, расходуемое на приготовление каши;
 - размеры потерь при тепловой обработке. Продолжительность тепловой обработки при приготовлении блюд.
11. Документация по питанию (журнал «Здоровье», бракеражный журнал, накопительная ведомость, журнал по контролю за доброкачественностью скоропортящихся продуктов, поступающих на пищеблок, технологические карты).

Материалы с Республиканского семинара по совершенствованию организации питания детей в дошкольных учреждениях подготовили: Алевт САЧЕНКО, Светлана ШТАБИНСКАЯ, Наталья ПАШКОВЕЦ, Елена МАЛИНОВСКАЯ, Николай БУДЧАНИН (фото).

Уважаемые коллеги! В следующем номере журнала (июнь) мы предложим вам перспективное меню для дошкольных учреждений на летний оздоровительный период.