

# ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 3-Х ЛЕТ



# Рекомендуемые нормы физиологических потребностей в белках, жирах, углеводах и энергии детей 1–3 лет\* (г)

Возраст	Белки		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	всего	в т.ч. животного происхождения			
	г/сут	%			
Второй год жизни	36	70	40	174	1200
Третий год жизни	42	70	47	203	1400

Возрастной период от 1 года до 3 лет жизни — ответственный этап перехода к взрослому типу питания, имеющий определенные особенности. В питание ребенка все активнее включаются продукты и блюда домашнего приготовления, но при этом их ассортимент, консистенция, степень измельчения и технология приготовления должны существенно отличаться от питания взрослых.

# Рекомендуемые нормы физиологических потребностей в витаминах детей 1–3 лет

Витамины	1–3 года	Витамины	1–3 года
С, мг	45	Пантотеновая кислота, мг	2,5
В <sub>1</sub> , мг	0,8	Биотин, мкг	10
В <sub>2</sub> , мг	0,9	Витамин А, мкг	450
В <sub>6</sub> , мг	0,9	Витамин Е, мг	4,0
РР, мг	8,0	Витамин D, мкг/МЕ	10/400
Фолиевая кислота	100	Витамин К, мкг	30
В <sub>12</sub> , мг	0,7		

## Рекомендуемые нормы физиологических потребностей в минеральных веществах детей 1–3 лет

Минеральные вещества	1–3 года	Минеральные вещества	1–3 года
Ca мг	800	Cu, мг	0,5
P, мг	700	Zn, мкг	5
Mg, мг	80	I, мкг	0,07
K, мг	400	Se, мг	0,015
Na, мг	500	Cr, мкг	11
Cl, мг	800	F, мг	1,4
Fe, мг	10		

Минеральные вещества так же, как и витамины, относятся к незаменимым факторам питания. Они входят в состав всех органов, тканей и клеток организма, участвуют в метаболических процессах, являясь активаторами и кофакторами ферментов, поддерживают кроветворение и систему гомеостаза. Минеральные вещества

обеспечивают рост, развитие и функционирование костной системы, мышц,

# Пищевые вещества и их значение для детского организма

*Белки* имеют важное значение для ребенка раннего возраста, являясь основным пластическим материалом для построения клеток и тканей организма, входят в состав всех жизненно важных соединений – ферментов, гормонов, иммуноглобулинов и др. Недостаточное поступление белка с пищей может приводить к замедлению процессов роста и нарастания массы тела, снижению нутритивного и иммунного статуса, нарушению нервно-психического развития,

Однако не только недостаточное количество белка, но и его избыток может быть причиной серьезных метаболических и гормональных сдвигов, тем самым повышая риск развития ожирения, артериальной гипертензии и сахарного диабета в будущем. При избыточном потреблении белка создается повышенная нагрузка на выделительную функцию почек, а также повышается риск развития аллергических реакций.



▣ **Жиры** так же, как и белки, имеют большое значение для детского организма, являясь пластическим материалом для построения клеток и их мембран, служат основным источником энергии и жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К), принимают участие в иммунных реакциях. Также жиры выполняют резервную функцию, восполняя дефицит энергии при недостаточном ее поступлении.

▣ В питании детей раннего возраста используются молочный жир (сливочное масло, сливки) и растительные масла. Молочный жир легко усваивается, обладает высокими вкусовыми качествами, содержит жирорастворимые витамины (А, D), холин, холестерин.



- ▣ **Углеводы** так же, как белки и жиры, являются основным компонентом пищи. Они входят в состав всех клеток и тканей организма, принимают участие в обменных процессах, синтезе нуклеиновых кислот, гепарина, гормонов и ферментов, способствуют усвоению других пищевых веществ. Одной из основных функций углеводов является обеспечение организма энергией. Вклад углеводов в энергетическую ценность рационов составляет 55–58%.
- ▣ Запас гликогена является энергетическим резервом организма. Углеводы подразделяются на моносахариды, дисахариды и полисахариды



Витамины — незаменимые факторы питания, необходимые для роста и развития детского организма. Они участвуют в регуляции физиологических и метаболических процессов в различных органах и системах, входят в состав ферментов, повышают сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в организме, поэтому ежедневно должны поступать с пищей. Витамины подразделяются на водорастворимые и жирорастворимые, а также витаминоподобные соединения.



## При составлении рациона важно придерживаться основных принципов:

- ▣ Питание должно удовлетворять основные потребности детей в макро- и микронутриентах;
- ▣ Необходимо соблюдать разумное разнообразие рациона;
- ▣ Важно ежедневно включать в рацион ребенка основные группы продуктов — овощи и фрукты, молочные, мясо/рыбу, злаковые, сливочное и растительные масла;
- ▣ Следует учитывать индивидуальные особенности ребенка, семейные традиции и национальные особенности, не отступая, тем не менее, от принципов рационального питания, изложенных в настоящей Программе.
- ▣ Суточное количество пищи для детей в возрасте от 1 года до 1,5 лет должно составлять 1000–1200 г, от 1,5 до 3 лет — 1200–1500 г.
- ▣ Средний объем желудка определить сложно, поскольку он может значительно варьировать в зависимости от тонуса и количества поступающей пищи и жидкости. Однако объём пищи в одно кормление не должен превышать 300–350 мл.



- Соблюдение режима питания для ребенка раннего возраста имеет принципиальное значение. Это способствует выработке условного пищевого рефлекса на определенное время приема пищи, что обеспечивает ритмичную работу желудочно-кишечного тракта, своевременную и достаточную секрецию пищеварительных соков, хорошее переваривание и усвоение пищи и в конечном итоге стимулирует аппетит. Предпочтительно, чтобы часы приема пищи оставались постоянными. Отклонения от установленного времени не должны превышать 30 минут.
- При построении режима питания ребенка важно следить за правильным распределением продуктов и блюд в течение суток. Оптимальным является, когда завтрак составляет 25% общей энергетической плотности рациона, обед — 30–35%, ужин — 20%, дополнительные приемы пищи около 10%.

