

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Важное значение в организации питания детей имеет строгое соблюдение режима питания. Время приема пищи должно быть постоянным и соответствовать физиологическим особенностям детей разных возрастных групп. Строгое соблюдение часов приема пищи обуславливает выработку условного пищевого рефлекса на время, т. е. обеспечивает выработку необходимых пищеварительных соков и хорошее усвоение принятой пищи. При беспорядочном кормлении детей пищевой рефлекс у них угасает, снижается аппетит и нарушается нормальное функционирование органов пищеварения. У детей раннего и дошкольного возраста процесс желудочного пищеварения продолжается примерно 3-3,5 часа. К концу этого периода происходит опорожнение желудка и у ребенка появляется аппетит. Поэтому дошкольники должны получать питание не менее 4 раз в сутки с интервалами между отдельными кормлениями в 3 – 3,5 – 4 часа.

Наиболее физиологичным является следующий режим питания:

Завтрак – 7.30 – 8.30

Обед – 11.30 – 12.30

Полдник – 15.00 – 16.00

Ужин (в домашних условиях) – 18.30 – 20.00

Правильный режим питания предусматривает соблюдение физиологических норм суточного и разового объема пищи, который строго соответствует возрасту ребенка, уровню его физического развития и состоянию здоровья. Излишне большие порции пищи приводят к снижению аппетита, могут вызвать нарушения нормальной функции пищеварительных органов. Маленькие объемы не вызывают чувства насыщения. Недопустимо необоснованно увеличивать объем пищи за счет первых блюд. Ребенок, получив избыточное количество супа, не всегда может полностью съесть второе наиболее полноценное блюдо, в котором содержится значительная часть суточного количества белковых продуктов и овощей. Особенно это недопустимо в отношении детей с пониженным аппетитом. Таки детям даже рекомендуется несколько уменьшать порцию первого блюда. Детям, имеющим хороший аппетит и не насыщающимся обычным объемом порций, можно добавить некоторое количество супа, гарнира или третьего блюда (до 50 грамм).

Возрастные нормы объема порций

Название блюда	Объем порций (г.) детям в возрасте		
	1 г. 6 мес. - 3 г.	3-5 лет	5-7 лет
<i>Завтрак</i>			
Каша или овощное блюдо	150	200	200
Мясное, рыбное блюдо, омлет	60	60	70
Кофе, молоко	150	150	200
<i>Обед</i>			
Салат из сырых овощей	30	40	50
Суп, бульон	100	150	200
Мясное, рыбное блюдо	60	70	80
Гарнир	100	150	150
Сок, компот, кисель	100	130	150
<i>Полдник</i>			
Кефир, молоко	200	200	200
Булочка	30	40	50
Свежие фрукты	100	150	200
<i>Ужин</i>			
Овощное блюдо, каша	200	200	250
Молоко, кефир	150	200	200