



**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ
ПО ДЕТСКОМУ ПИТАНИЮ**

Питание детей от 1,5 года до 3 лет

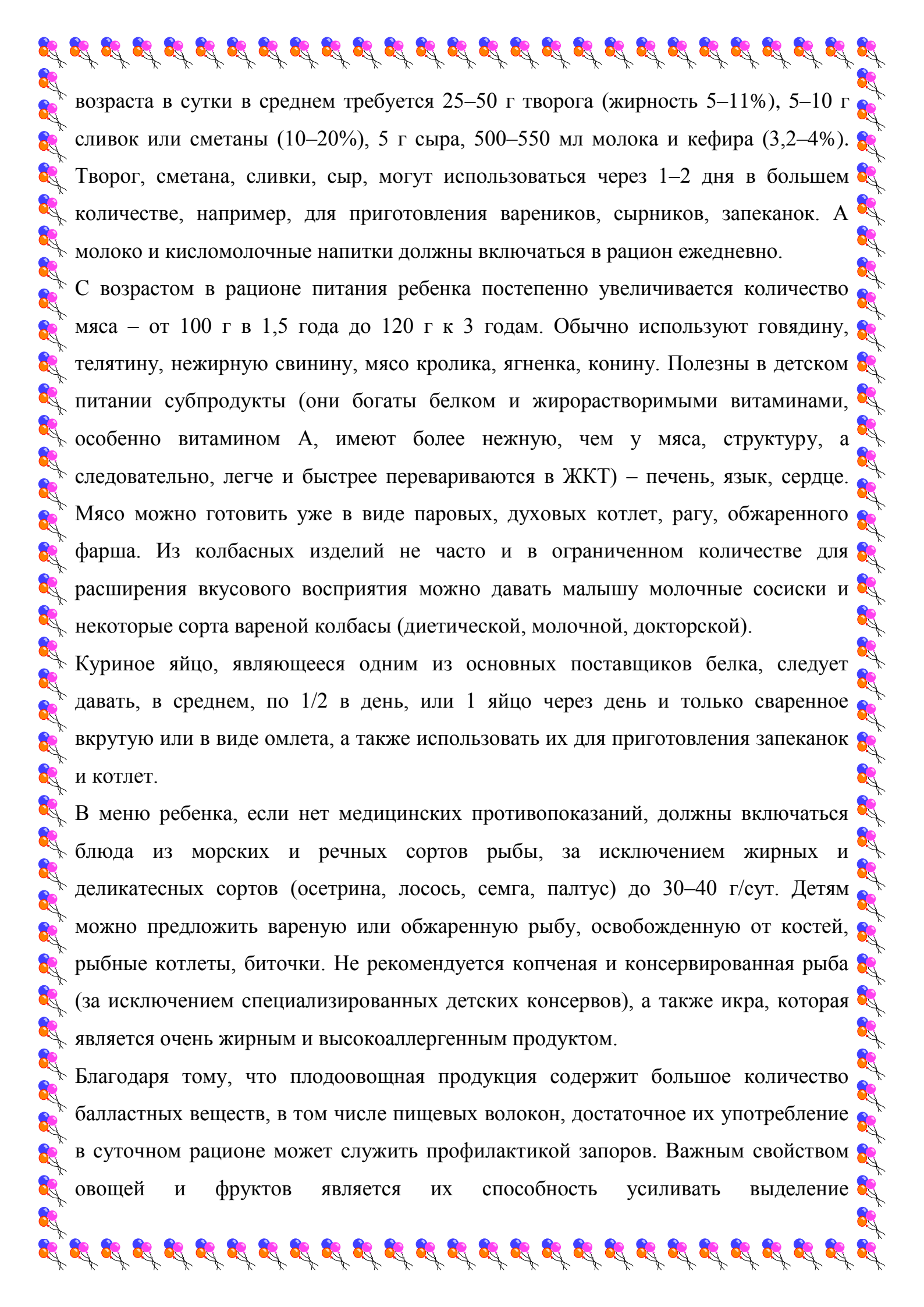
Рацион питания малыша от 1,5 до 3 лет все больше приближается к тому, что обычно едят за семейным столом. В этом возрасте одной из самых важных задач является научить кроху жевать.



К двум годам у малышек имеется до 20 молочных зубов, что позволяет им хорошо пережевывать пищу. При этом усиливается выработка пищеварительных соков и пища легче усваивается, поэтому так важно своевременно научить ребенка правильно есть. Для этого необходимо заменять жидкую и полужидкую пищу более плотной: постепенно вводить разваренные каши, овощные и крупяные запеканки, тушеные овощи. Если малыша в этом возрасте не приучить есть плотную пищу, требующую пережевывания, то в дальнейшем он будет неохотно принимать или даже отказываться от таких необходимых блюд, как мясо кусочками, фрукты, овощи.

У ребенка в возрасте от 1,5 до 3-х лет должно быть четырехразовое питание – завтрак, обед, полдник и ужин. Причем в обед он должен получать примерно 40–50% всей пищевой ценности рациона, а остальные 50–60% распределяются на завтрак, полдник и ужин. Энергетическая ценность продуктов в сутки составляет 1400–1500 ккал. Ребенку необходимо получать в сутки 50–60 граммов белка, 70–75% которого должно быть животного происхождения; жиров – 50–60 граммов, в том числе около 10 граммов растительного происхождения; углеводов – 220 граммов.

Как и в самом начале второго года жизни, ребенку 1,5–3 лет необходимо ежедневно употреблять достаточное количество кисломолочных продуктов до 550–600 граммов (в это число входит и то количество, которое идет на приготовление различных блюд). Свежий творог, различные виды творожных изделий и сырков для детей, неострые сорта сыра, сметана и сливки для заправки супов и салатов должны присутствовать в рационе питания ребенка. Детям этого



возраста в сутки в среднем требуется 25–50 г творога (жирность 5–11%), 5–10 г сливок или сметаны (10–20%), 5 г сыра, 500–550 мл молока и кефира (3,2–4%).

Творог, сметана, сливки, сыр, могут использоваться через 1–2 дня в большом количестве, например, для приготовления вареников, сырников, запеканок. А молоко и кисломолочные напитки должны включаться в рацион ежедневно.

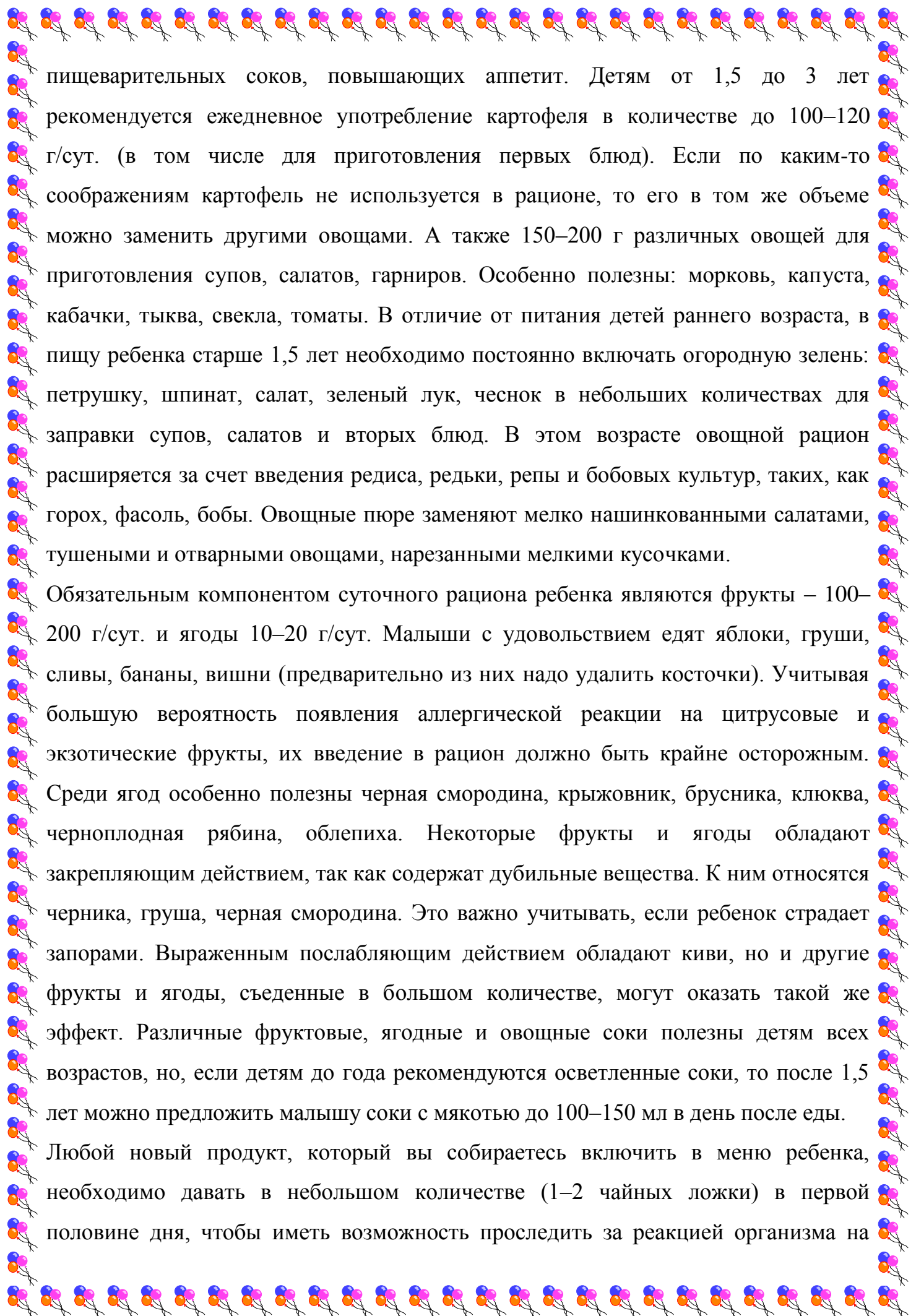
С возрастом в рационе питания ребенка постепенно увеличивается количество мяса – от 100 г в 1,5 года до 120 г к 3 годам. Обычно используют говядину, телятину, нежирную свинину, мясо кролика, ягненка, конину. Полезны в детском питании субпродукты (они богаты белком и жирорастворимыми витаминами, особенно витамином А, имеют более нежную, чем у мяса, структуру, а следовательно, легче и быстрее перевариваются в ЖКТ) – печень, язык, сердце.

Мясо можно готовить уже в виде паровых, духовых котлет, рагу, обжаренного фарша. Из колбасных изделий не часто и в ограниченном количестве для расширения вкусового восприятия можно давать малышу молочные сосиски и некоторые сорта вареной колбасы (диетической, молочной, докторской).

Куриное яйцо, являющееся одним из основных поставщиков белка, следует давать, в среднем, по 1/2 в день, или 1 яйцо через день и только сваренное вкрутую или в виде омлета, а также использовать их для приготовления запеканок и котлет.

В меню ребенка, если нет медицинских противопоказаний, должны включаться блюда из морских и речных сортов рыбы, за исключением жирных и деликатесных сортов (осетрина, лосось, семга, палтус) до 30–40 г/сут. Детям можно предложить вареную или обжаренную рыбу, освобожденную от костей, рыбные котлеты, биточки. Не рекомендуется копченая и консервированная рыба (за исключением специализированных детских консервов), а также икра, которая является очень жирным и высокоаллергенным продуктом.

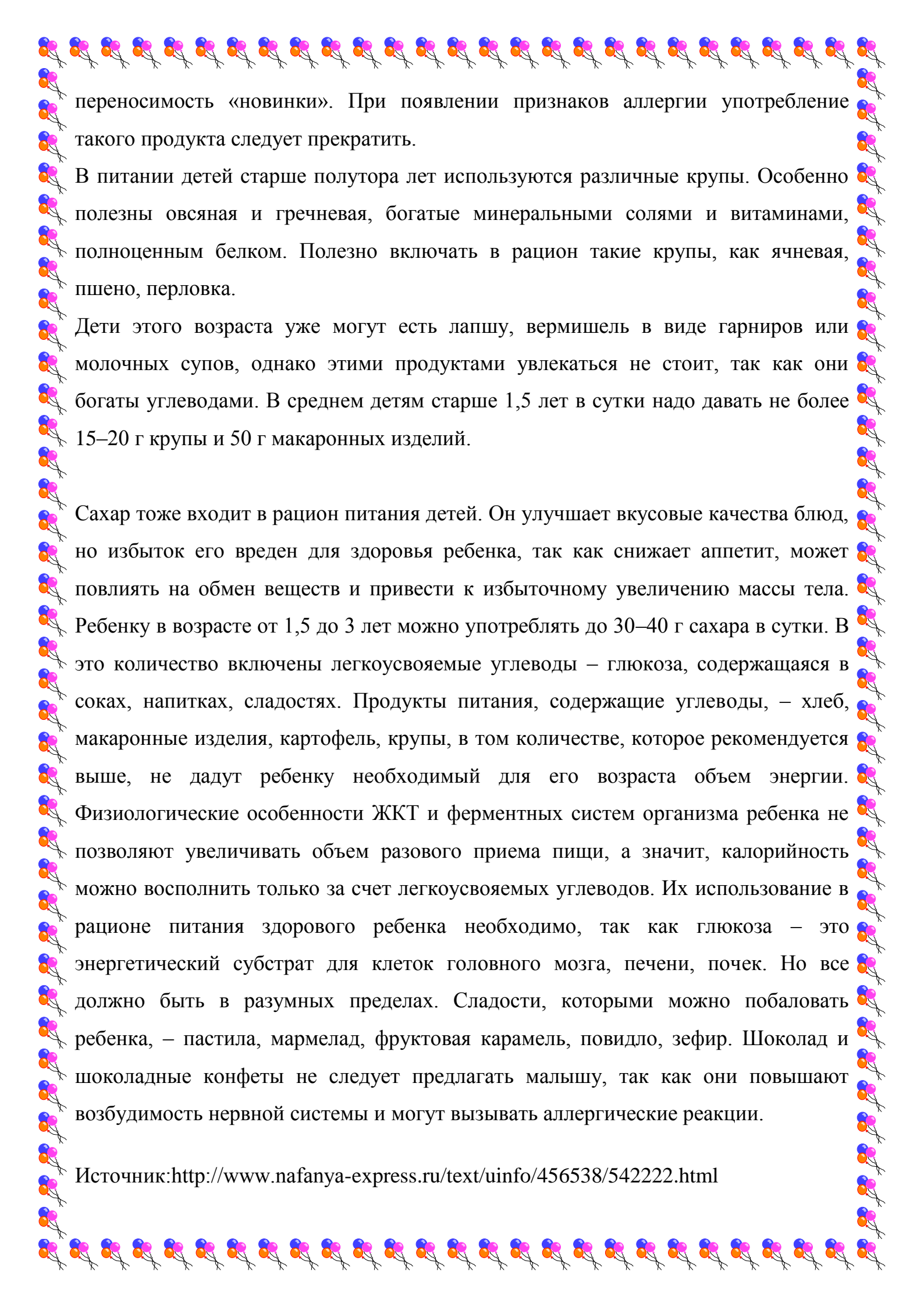
Благодаря тому, что плодоовощная продукция содержит большое количество балластных веществ, в том числе пищевых волокон, достаточное их употребление в суточном рационе может служить профилактикой запоров. Важным свойством овощей и фруктов является их способность усиливать выделение

A decorative border of colorful balloons in shades of blue, purple, pink, and orange surrounds the text.

пищеварительных соков, повышающих аппетит. Детям от 1,5 до 3 лет рекомендуется ежедневное употребление картофеля в количестве до 100–120 г/сут. (в том числе для приготовления первых блюд). Если по каким-то соображениям картофель не используется в рационе, то его в том же объеме можно заменить другими овощами. А также 150–200 г различных овощей для приготовления супов, салатов, гарниров. Особенно полезны: морковь, капуста, кабачки, тыква, свекла, томаты. В отличие от питания детей раннего возраста, в пищу ребенка старше 1,5 лет необходимо постоянно включать огородную зелень: петрушку, шпинат, салат, зеленый лук, чеснок в небольших количествах для заправки супов, салатов и вторых блюд. В этом возрасте овощной рацион расширяется за счет введения редиса, редьки, репы и бобовых культур, таких, как горох, фасоль, бобы. Овощные пюре заменяют мелко нашинкованными салатами, тушеными и отварными овощами, нарезанными мелкими кусочками.

Обязательным компонентом суточного рациона ребенка являются фрукты – 100–200 г/сут. и ягоды 10–20 г/сут. Малыши с удовольствием едят яблоки, груши, сливы, бананы, вишни (предварительно из них надо удалить косточки). Учитывая большую вероятность появления аллергической реакции на цитрусовые и экзотические фрукты, их введение в рацион должно быть крайне осторожным. Среди ягод особенно полезны черная смородина, крыжовник, брусника, клюква, черноплодная рябина, облепиха. Некоторые фрукты и ягоды обладают закрепляющим действием, так как содержат дубильные вещества. К ним относятся черника, груша, черная смородина. Это важно учитывать, если ребенок страдает запорами. Выраженным послабляющим действием обладают киви, но и другие фрукты и ягоды, съеденные в большом количестве, могут оказать такой же эффект. Различные фруктовые, ягодные и овощные соки полезны детям всех возрастов, но, если детям до года рекомендуются осветленные соки, то после 1,5 лет можно предложить малышу соки с мякотью до 100–150 мл в день после еды.

Любой новый продукт, который вы собираетесь включить в меню ребенка, необходимо давать в небольшом количестве (1–2 чайных ложки) в первой половине дня, чтобы иметь возможность проследить за реакцией организма на



переносимость «новинки». При появлении признаков аллергии употребление такого продукта следует прекратить.

В питании детей старше полутора лет используются различные крупы. Особенно полезны овсяная и гречневая, богатые минеральными солями и витаминами, полноценным белком. Полезно включать в рацион такие крупы, как ячневая, пшено, перловка.

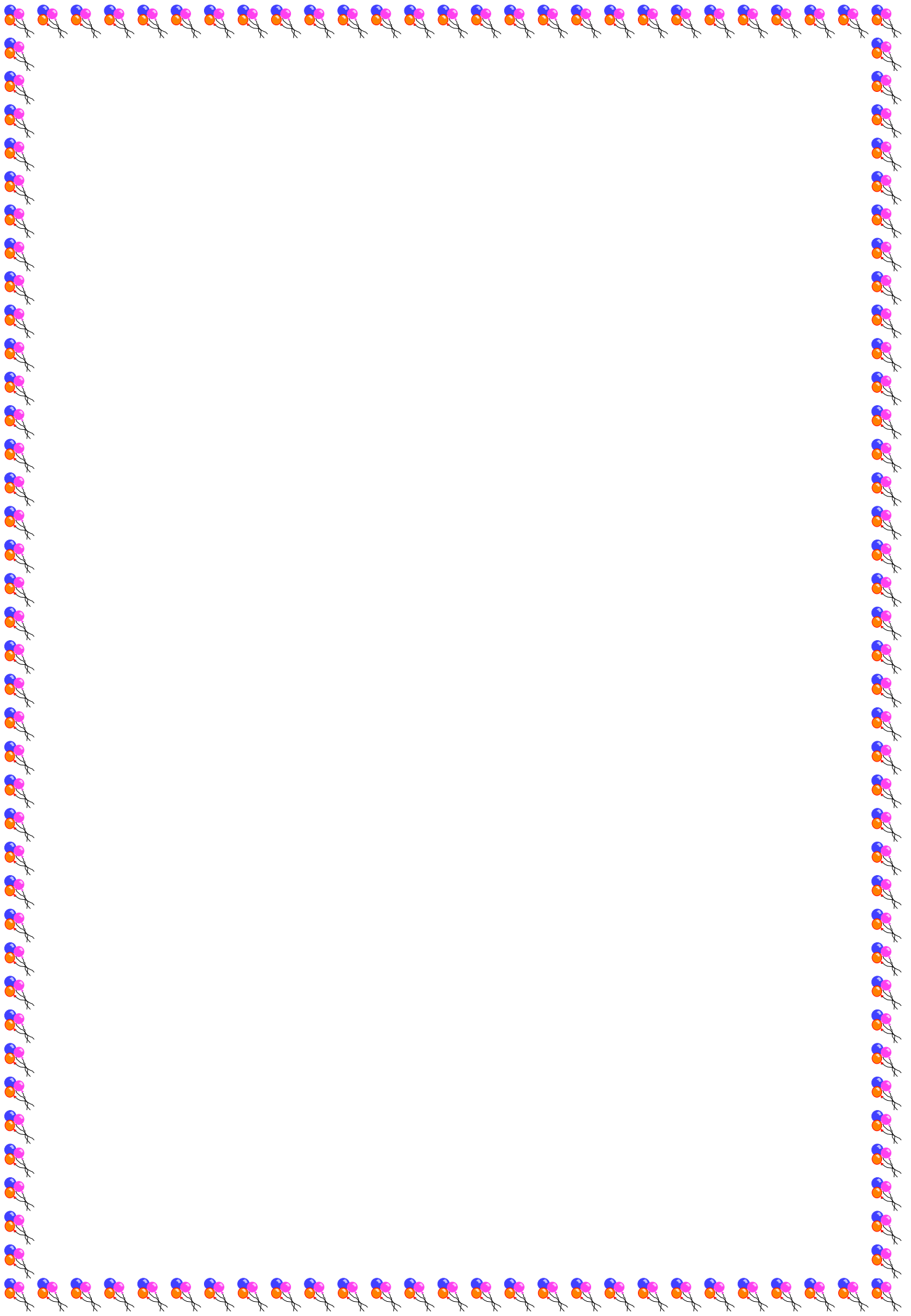
Дети этого возраста уже могут есть лапшу, вермишель в виде гарниров или молочных супов, однако этими продуктами увлекаться не стоит, так как они богаты углеводами. В среднем детям старше 1,5 лет в сутки надо давать не более 15–20 г крупы и 50 г макаронных изделий.

Сахар тоже входит в рацион питания детей. Он улучшает вкусовые качества блюд, но избыток его вреден для здоровья ребенка, так как снижает аппетит, может повлиять на обмен веществ и привести к избыточному увеличению массы тела.

Ребенку в возрасте от 1,5 до 3 лет можно употреблять до 30–40 г сахара в сутки. В это количество включены легкоусвояемые углеводы – глюкоза, содержащаяся в соках, напитках, сладостях. Продукты питания, содержащие углеводы, – хлеб, макаронные изделия, картофель, крупы, в том количестве, которое рекомендуется выше, не дадут ребенку необходимый для его возраста объем энергии.

Физиологические особенности ЖКТ и ферментных систем организма ребенка не позволяют увеличивать объем разового приема пищи, а значит, калорийность можно восполнить только за счет легкоусвояемых углеводов. Их использование в рационе питания здорового ребенка необходимо, так как глюкоза – это энергетический субстрат для клеток головного мозга, печени, почек. Но все должно быть в разумных пределах. Сладости, которыми можно побаловать ребенка, – пастила, мармелад, фруктовая карамель, повидло, зефир. Шоколад и шоколадные конфеты не следует предлагать малышу, так как они повышают возбудимость нервной системы и могут вызывать аллергические реакции.

Источник: <http://www.nafanya-express.ru/text/uinfo/456538/542222.html>



Организация питания в детском саду



При организации питания следует соблюдать возрастные физиологические потребности детей в основных пищевых веществах.

Наиболее целесообразным нужно считать режим питания, при котором завтрак и ужин составляют по 25%, обед — 35%, полдник — 15% суточной калорийности пищи. Однако допускаются отклонения калорийности $\pm 5\%$.

Основные принципы организации питания в ДОО

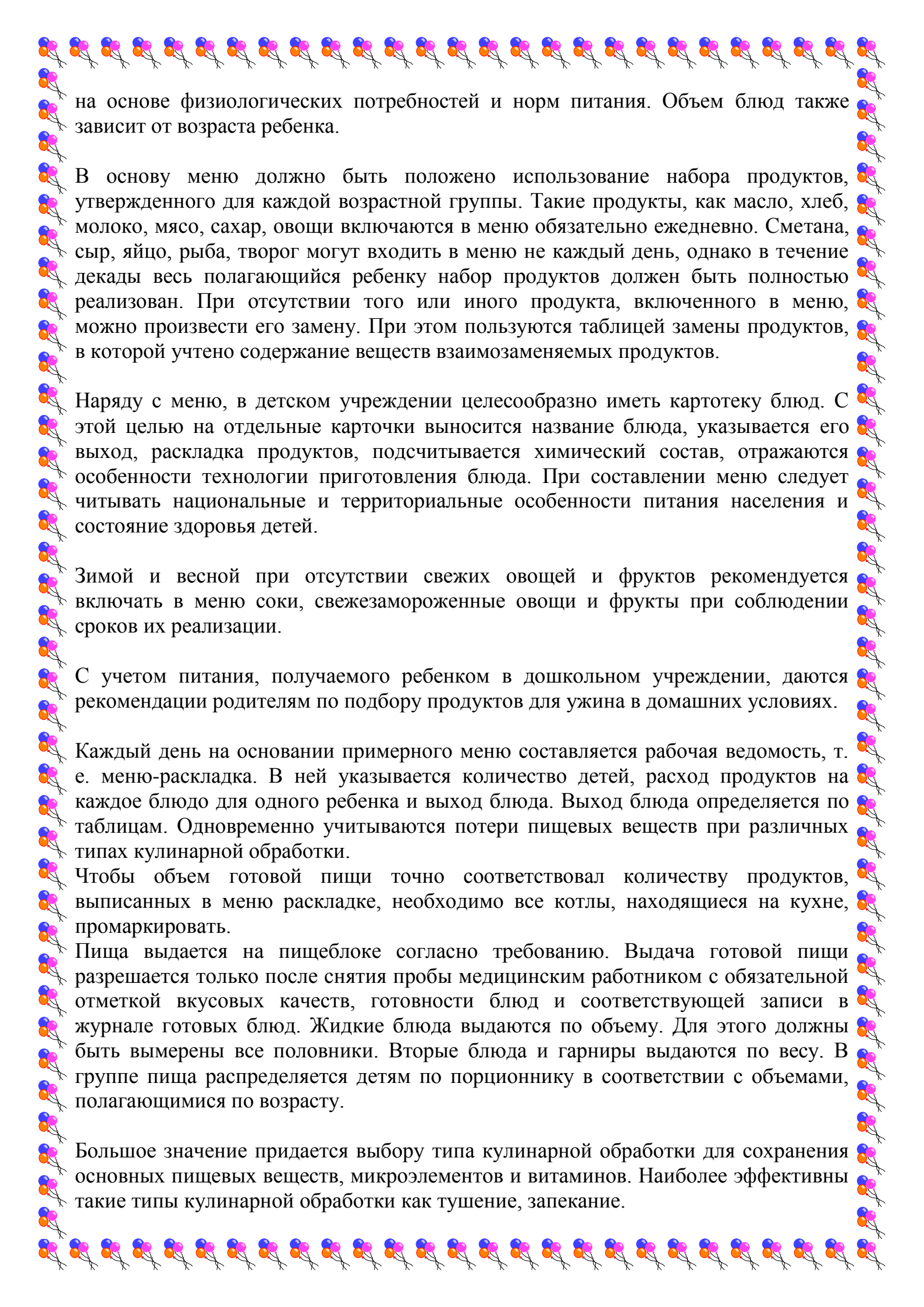
следующие:

- ❖ адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энерготратам детей;
- ❖ сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы;
- ❖ максимальное разнообразие рациона;
- ❖ адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;
- ❖ учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);
- ❖ обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Продукты богатые белком (мясо, рыба, яйца) рекомендуется вводить в питание в первую половину дня — на завтрак и обед, т. к. белковые продукты в сочетании с жиром животного происхождения дольше задерживаются в желудке. Учитывая, что во время глубокого сна процессы пищеварения замедляются, на ужин необходимо давать молочные, овощные, крупяные блюда, которые легче усваиваются.

Нормы питания детей в ДОО зависят от типа учреждения, возраста ребенка и длительности пребывания его в учреждении.

В каждом дошкольном учреждении следует иметь примерное десятидневное или 2х-недельное меню отдельно для детей до 3-х лет и старше 3-х лет, разработанное



на основе физиологических потребностей и норм питания. Объем блюд также зависит от возраста ребенка.

В основу меню должно быть положено использование набора продуктов, утвержденного для каждой возрастной группы. Такие продукты, как масло, хлеб, молоко, мясо, сахар, овощи включаются в меню обязательно ежедневно. Сметана, сыр, яйцо, рыба, творог могут входить в меню не каждый день, однако в течение декады весь полагающийся ребенку набор продуктов должен быть полностью реализован. При отсутствии того или иного продукта, включенного в меню, можно произвести его замену. При этом пользуются таблицей замены продуктов, в которой учтено содержание веществ взаимозаменяемых продуктов.

Наряду с меню, в детском учреждении целесообразно иметь картотеку блюд. С этой целью на отдельные карточки выносятся название блюда, указывается его выход, раскладка продуктов, подсчитывается химический состав, отражаются особенности технологии приготовления блюда. При составлении меню следует читать национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации.

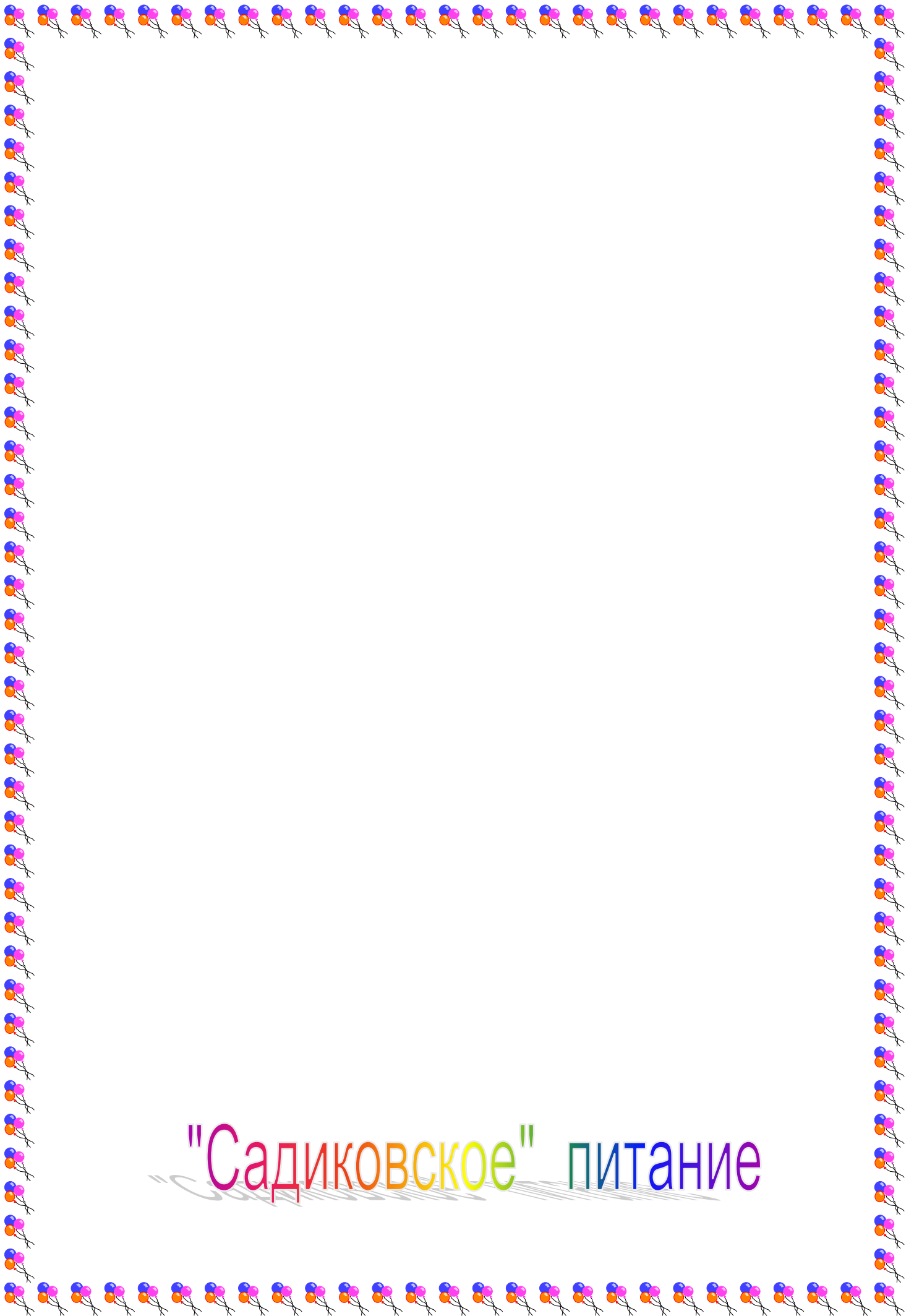
С учетом питания, получаемого ребенком в дошкольном учреждении, даются рекомендации родителям по подбору продуктов для ужина в домашних условиях.

Каждый день на основании примерного меню составляется рабочая ведомость, т. е. меню-раскладка. В ней указывается количество детей, расход продуктов на каждое блюдо для одного ребенка и выход блюда. Выход блюда определяется по таблицам. Одновременно учитываются потери пищевых веществ при различных типах кулинарной обработки.

Чтобы объем готовой пищи точно соответствовал количеству продуктов, выписанных в меню раскладке, необходимо все котлы, находящиеся на кухне, промаркировать.

Пища выдается на пищеблоке согласно требованию. Выдача готовой пищи разрешается только после снятия пробы медицинским работником с обязательной отметкой вкусовых качеств, готовности блюд и соответствующей записи в журнале готовых блюд. Жидкие блюда выдаются по объему. Для этого должны быть вымерены все половники. Вторые блюда и гарниры выдаются по весу. В группе пища распределяется детям по порционнику в соответствии с объемами, полагающимися по возрасту.

Большое значение придается выбору типа кулинарной обработки для сохранения основных пищевых веществ, микроэлементов и витаминов. Наиболее эффективны такие типы кулинарной обработки как тушение, запекание.



"Садииковское" питание

Будет ли малыш есть в детском саду?



Это зависит не только от обслуживающего персонала дошкольного учреждения, но и от родителей. Причин тому, что малыш в первые дни отказывается от еды, может быть несколько: напряженное эмоциональное состояние ребенка, непривычные блюда, неумение есть самостоятельно. Поэтому, готовясь к посещению детского сада, стоит заранее подумать и об этой проблеме.

Как подготовить малыша к питанию?

Для начала нужно приблизить домашний режим питания к тому, что будет в детском саду. В дошкольных учреждениях, как правило, завтрак - в 8.30, обед - в 12.00 (для яслей) и в 12.15 (для детей 4-7 лет, полдник - в 15.15. Ужин в 16.15. Дома перед сном ребенку рекомендуется второй легкий ужин, который может состоять из кефира или молока. В нашем дошкольном учреждении 4-х разовое питание, для оздоровительных групп 5-ти разовое (второй завтрак- свежие фрукты, натуральные соки).

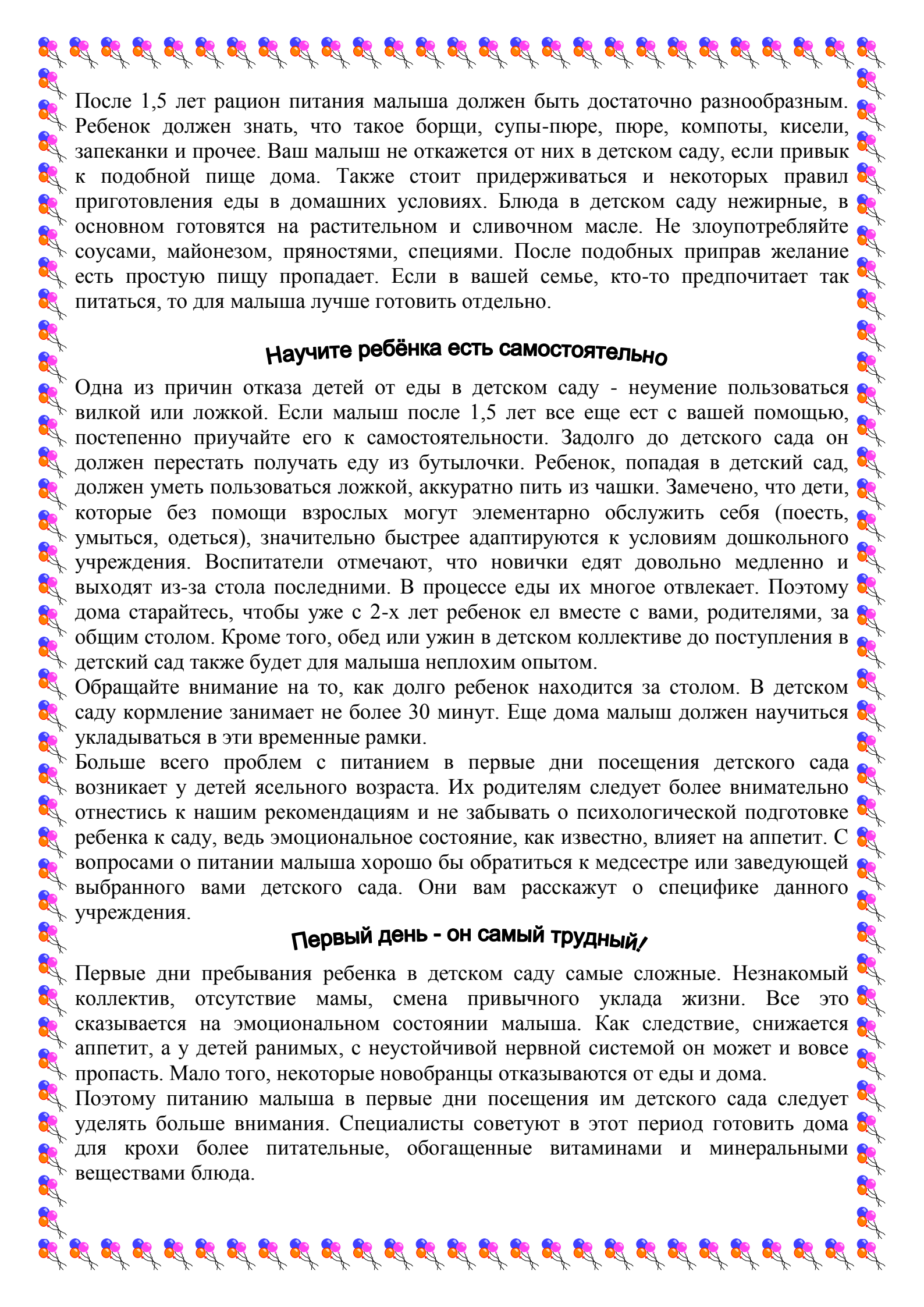
Если время кормления ребенка не совпадает с детсадовским, то переходить на новый режим питания нужно постепенно. Дети тяжело отвыкают от сложившегося стереотипа. При резкой смене графика кормления малыш может отказаться от еды; ведь чувство голода наступает в привычные часы, а спустя некоторое время аппетит у ребенка угасает. Лучше всего время кормления сдвигать постепенно на 10-15 минут, и начинать это надо, как минимум, за 2-3 месяца до того, как ребенок пойдет в садик.

Сложнее в детском саду приходится тем детям, родители которых вообще не придерживались никакого распорядка дня. В таком случае режим питания необходимо установить сразу же по поступлению ребенка в дошкольное учреждение. Детсадовского режима питания следует придерживаться до школы.

Не перекармливайте ребёнка!

В детском саду объем предлагаемых ребенку блюд нормирован. Объем пищи рассчитывается с учетом возраста дошкольника.

Нередко мамы, считая, что их ребенок недоедает, дают ему значительно больше пищи, чем может усвоить его желудок. Дома такие дети кушают реже, часто отказываются от еды, поэтому, возможно, в саду они будут испытывать чувство голода. В течение дня малыш должен получать столько пищи, сколько требуется его организму. Накладывая в тарелку для крохи очередную порцию, учитывайте его возраст. Тогда объем получаемой ребенком пищи в саду и дома не будет сильно отличаться. Постепенно отучайте малыша от еды между кормлениями: ведь приносить съестное в детский сад не разрешается. Рацион питания ребенка составляйте с учетом меню детского сада. Ежедневно включайте в него мясо, хлеб, овощи, фрукты, соки и витаминные напитки. Не следует предлагать одни продукты чаще других. Если у ребенка сформировано стойкое предпочтение каких-то блюд, то ему будет значительно труднее приспособиться к новой кухне.



После 1,5 лет рацион питания малыша должен быть достаточно разнообразным. Ребенок должен знать, что такое борщи, супы-пюре, пюре, компоты, кисели, запеканки и прочее. Ваш малыш не откажется от них в детском саду, если привык к подобной пище дома. Также стоит придерживаться и некоторых правил приготовления еды в домашних условиях. Блюда в детском саду нежирные, в основном готовятся на растительном и сливочном масле. Не злоупотребляйте соусами, майонезом, пряностями, специями. После подобных приправ желание есть простую пищу пропадает. Если в вашей семье, кто-то предпочитает так питаться, то для малыша лучше готовить отдельно.

Научите ребёнка есть самостоятельно

Одна из причин отказа детей от еды в детском саду - неумение пользоваться вилкой или ложкой. Если малыш после 1,5 лет все еще ест с вашей помощью, постепенно приучайте его к самостоятельности. Задолго до детского сада он должен перестать получать еду из бутылочки. Ребенок, попадая в детский сад, должен уметь пользоваться ложкой, аккуратно пить из чашки. Замечено, что дети, которые без помощи взрослых могут элементарно обслужить себя (поесть, умыться, одеться), значительно быстрее адаптируются к условиям дошкольного учреждения. Воспитатели отмечают, что новички едят довольно медленно и выходят из-за стола последними. В процессе еды их многое отвлекает. Поэтому дома старайтесь, чтобы уже с 2-х лет ребенок ел вместе с вами, родителями, за общим столом. Кроме того, обед или ужин в детском коллективе до поступления в детский сад также будет для малыша неплохим опытом.

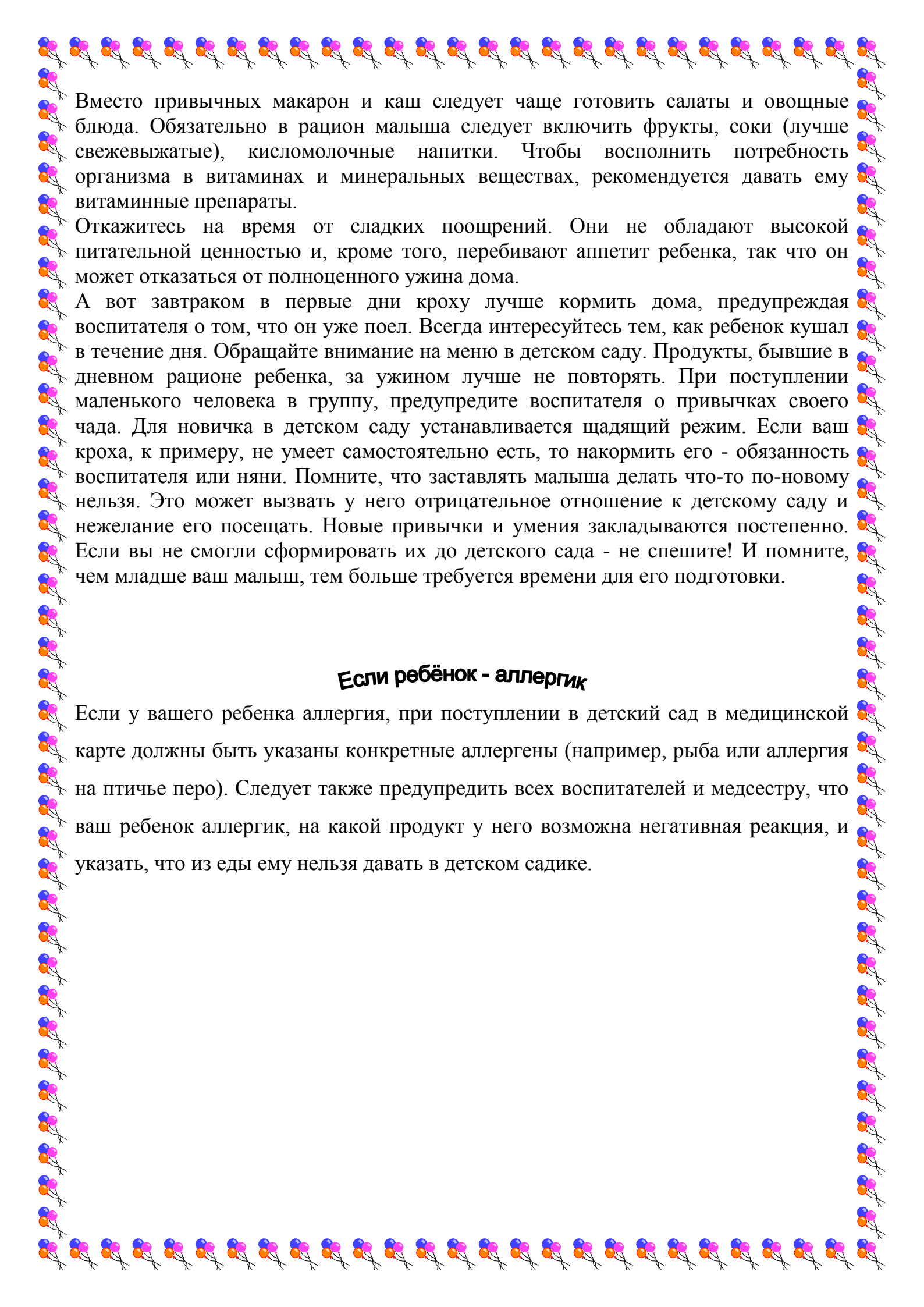
Обращайте внимание на то, как долго ребенок находится за столом. В детском саду кормление занимает не более 30 минут. Еще дома малыш должен научиться укладываться в эти временные рамки.

Больше всего проблем с питанием в первые дни посещения детского сада возникает у детей ясельного возраста. Их родителям следует более внимательно отнестись к нашим рекомендациям и не забывать о психологической подготовке ребенка к саду, ведь эмоциональное состояние, как известно, влияет на аппетит. С вопросами о питании малыша хорошо бы обратиться к медсестре или заведующей выбранного вами детского сада. Они вам расскажут о специфике данного учреждения.

Первый день - он самый трудный!

Первые дни пребывания ребенка в детском саду самые сложные. Незнакомый коллектив, отсутствие мамы, смена привычного уклада жизни. Все это сказывается на эмоциональном состоянии малыша. Как следствие, снижается аппетит, а у детей ранимых, с неустойчивой нервной системой он может и вовсе пропасть. Мало того, некоторые новобранцы отказываются от еды и дома.

Поэтому питанию малыша в первые дни посещения им детского сада следует уделять больше внимания. Специалисты советуют в этот период готовить дома для крохи более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда.



Вместо привычных макарон и каш следует чаще готовить салаты и овощные блюда. Обязательно в рацион малыша следует включить фрукты, соки (лучше свежевыжатые), кисломолочные напитки. Чтобы восполнить потребность организма в витаминах и минеральных веществах, рекомендуется давать ему витаминные препараты.

Откажитесь на время от сладких поощрений. Они не обладают высокой питательной ценностью и, кроме того, перебивают аппетит ребенка, так что он может отказаться от полноценного ужина дома.

А вот завтраком в первые дни кроху лучше кормить дома, предупреждая воспитателя о том, что он уже поел. Всегда интересуйтесь тем, как ребенок кушал в течение дня. Обращайте внимание на меню в детском саду. Продукты, бывшие в дневном рационе ребенка, за ужином лучше не повторять. При поступлении маленького человека в группу, предупредите воспитателя о привычках своего чада. Для новичка в детском саду устанавливается щадящий режим. Если ваш кроха, к примеру, не умеет самостоятельно есть, то накормить его - обязанность воспитателя или няни. Помните, что заставлять малыша делать что-то по-новому нельзя. Это может вызвать у него отрицательное отношение к детскому саду и нежелание его посещать. Новые привычки и умения закладываются постепенно. Если вы не смогли сформировать их до детского сада - не спешите! И помните, чем младше ваш малыш, тем больше требуется времени для его подготовки.

Если ребёнок - аллергик

Если у вашего ребенка аллергия, при поступлении в детский сад в медицинской карте должны быть указаны конкретные аллергены (например, рыба или аллергия на птичье перо). Следует также предупредить всех воспитателей и медсестру, что ваш ребенок аллергик, на какой продукт у него возможна негативная реакция, и указать, что из еды ему нельзя давать в детском садике.

Детсадовское меню

В детских садах обычно составляется одно общее меню для детей в возрасте от 1,5



до 7 лет. На сезонность питания влияет лишь то, что в летне-осенней период стараются давать детям больше овощей и фруктов, а в зимне-весеннее время соки и фрукты. Составляя меню, работники кухни в детском саду учитывают:

- Суточный набор продуктов.
- Объем порций.
- Время приготовления блюд.
- Нормы взаимозаменяемости продуктов при

приготовлении блюд.

- Нормы потерь при холодной и тепловой обработке.

- Данные о химическом составе продуктов и блюд.

При составлении дневного рациона в первую очередь заботятся о наличии в нем главного строительного материала - белка. Источники белка животного происхождения - мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Из растительных продуктов богаты белком бобовые, некоторые крупы (гречневая, овсяная, пшенная) и хлеб.

Большую часть жиров в суточном рационе ребенка должны представлять жиры животного происхождения. Они содержатся в сливочном масле, сливках, сметане.

Общее количество растительных жиров (кукурузное, подсолнечное, оливковое масло) составляет не менее 15-20% от его общего количества в суточном меню ребенка. Рафинированные источники углеводов - сахар, варенье, мед, кондитерские изделия - менее полезны для ребенка. Основную часть суточной потребности малыша в углеводах нужно удовлетворять за счет крупы, хлеба, макаронных изделий и, самое главное, овощей и фруктов. Последние содержат еще и важные для детского организма витамины, минеральные соли, микроэлементы. Кроме того, в овощах и фруктах есть пектины, пищевые волокна, клетчатка, которые благотворно влияют на процессы пищеварения. Масла и ароматические вещества многих фруктов выделяют желудочный сок и усиливают аппетит. Они полезны детям с пониженным аппетитом. Необходимо также включать в меню лук и чеснок. Некоторые продукты ребенок может употреблять ежедневно - это молоко, масло, хлеб, сахар, овощи и фрукты, мясо. Яйцо можно давать через день, творог - через два дня. А вот рыбу - один раз в неделю. В этот день полностью расходуется весь недельный рацион рыбы - около 250 г. В меню на каждый день не должны повторяться блюда, сходные по составу. Например, если в обед на первое готовится суп с крупой или вермишелью, то на гарнир следует приготовить овощи, а не кашу или макароны. Детям также очень полезно

начинать прием пищи с салата из сырых овощей или кислых фруктов, которые стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Овощные салаты дают в небольших количествах, но регулярно, чтобы выработать у ребенка привычку употреблять свежие овощи.

Еще одним неизменным условием при составлении меню является учет требований санэпидслужбы в отношении запрещенных продуктов и блюд, например колбасы, копченостей. Кроме того, особое внимание обращается на состояние здоровья персонала, работающего на кухне в детском саду.



Процесс приема пищи не может быть полноценным без соответствующей обстановки. При неправильном подходе к процессу кормления, особенно когда малыша заставляют есть насильно или

кормят с развлечениями, уговорами, у него возникает отрицательный рефлекс на любую еду. За каждым ребенком в саду закреплено постоянное место за столом, а воспитатели заботятся о том, чтобы ему было удобно сидеть и пользоваться столовыми приборами. В каждой группе должны быть стулья, которые соответствуют возрасту детей.

Приятного аппетита!

О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ



Часто мы задаем себе вопрос: "А правильно ли я подхожу к проблеме питания своего ребенка?". Чтобы ответить на него, нужно понять, что детский организм нуждается в тех же пищевых веществах, что и организм взрослого человека, то есть в белках, жирах, углеводах, минеральных солях, витаминах и воде.

Растущий организм особенно чувствителен ко всем нарушениям питания, поэтому очень важно правильно организовать питание ребенка с самого начала его жизни. Недостаточное питание задерживает рост и развитие ребенка, понижает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Однако не надо уподобляться тем родителям, которые стараются "запихнуть" в своего ребенка как можно больше пищи. Важно помнить, что перекармливание вредно отражается на организме ребенка. При избыточном питании у ребенка нарушаются процессы обмена веществ, ухудшается аппетит, иногда появляется рвота, расстраивается пищеварение.

Нужно следить и за тем, чтобы пища ребенка была более разнообразной. Для этого попробуйте выписать на листок все, что вошло в рацион ребенка за неделю. В этом списке будет сразу видно, не "перевешивают" ли те или иные продукты. Однообразная пища может не только вызвать потерю аппетита, но и отвращение к еде. Так, например, при однообразном питании, богатом углеводами, происходит излишняя задержка воды в детском организме, в результате чего ребенок становится бледным, вялым, он часто болеет, причем заболевания протекают тяжело и нередко сопровождаются осложнениями. Поэтому необходимо приучать ребенка к разнообразной по химическому составу и набору продуктов пище; она лучше усваивается, что создает благоприятные условия для правильного развития детского организма.

Физиологическая потребность детского организма в основных питательных веществах (в сутки)

Наименование питательных веществ	Возраст (в годах)		
	От 3 до 7	От 7 до 11	От 11 до 15

Белки (г)	68	78	98
в том числе животные (г)	48	50	56
Жиры (г)	65	81	86
в том числе животные (г)	61	72	75
Углеводы (г)	241	297	424

Кальций - важнейший микроэлемент, необходимый для нормального формирования и роста детского скелета и зубов. **Недостаток кальция может привести к** повышенной хрупкости костей, сколиозу, рахиту, кариесу, неправильному росту зубов и другим серьезным нарушениям в состоянии здоровья.

Лучше всего, если кальций поступает в детский организм в составе пищи. Поэтому необходимо, чтобы в рационе ребенка обязательно присутствовали молочные продукты, такие как молоко, творог и фруктовые творожки, йогурт, кефир, сметана.

Специально для детей компанией "Данон" был разработан фруктовый творожок "Растишка", обогащенный кальцием. "Растишку" готовят из нежного творожка, сливок, мякоти фруктов и дополнительно обогащают кальцием. 200 г упаковка "Растишки" содержит 44% суточной нормы кальция для детей 3-6 лет.

"Растишка" не только полезный, но и очень вкусный продукт, поэтому не придется уговаривать ребенка съесть еще ложечку. У него богатое разнообразие фруктовых вкусов - клубника, абрикос, лесные ягоды, персик-груша, яблоко-ваниль, банан.

Помимо творожка, под маркой "Растишка" выпускается детский питьевой йогурт. Как и творожок, питьевой "Растишка" обогащен кальцием. Его можно дать ребенку с собой в детский сад, школу или на прогулку.

Дети старше года 5-6 раз в неделю могут получать мясные или рыбные блюда. Наиболее подходящим мясом для детей являются нежирные сорта **говядины, телятины**, а также мясо **кур и кролика**.

Полезны детям и **яйца**, которые содержат полноценные белки и жиры, а также соли кальция, фосфора и железа, витамины А, С и группы В. Однако, потребление яиц следует ограничить 2-3 шт. в неделю, так как избыточное потребление яиц вредно: у некоторых детей появляется сыпь, вызывающая зуд, повышается возбудимость нервной системы. Яйца можно давать детям не только "всмятку" или в виде яичницы и омлета, но также добавлять в каши, овощные пюре, супы и другие блюда.

Из жиров наиболее полезно детям **сливочное масло**. Детям старше двух лет можно добавлять в пищу топленое и желательно **растительное масло**.

В рационе ребенка старше полутора лет должны содержаться различные сорта **хлеба (пшеничный, ржаной), разнообразные крупы**.

Очень важно, чтобы круглый год ребенок получал достаточное количество овощей, фруктов и ягод, овощных соков.

Если Ваш ребенок посещает дошкольное учреждение, то, скорее всего, у него соблюдается режим питания. Если нет, то позаботьтесь об этом сами. **Дети старше года и подростки должны получать пищу 4 раза в день (завтрак, обед, полдник и ужин).** Если аппетит у Вашего ребенка не очень хороший, он не может справиться с положенной порцией, то, посоветовавшись с врачом, Вы можете кормить его чаще, но в меньших количествах. Распределение суточного рациона по калорийности пищи должно быть, примерно, следующим. При **четырёхразовом питании**: завтрак-25% суточного количества калорий, обед-40%, полдник -15%, ужин-20%. При **пятиразовом питании**: завтрак - 20%, второй завтрак - 15%, обед - 35%, полдник - 10%, ужин - 20%.

Завтрак Вашего ребенка обязательно должен состоять из одного горячего блюда и чая или молока, хлеба с маслом и сыром. **Обед может быть** из двух или трех блюд и овощной закуска (салат, винегрет). Мясные и рыбные блюда рекомендуется давать детям на завтрак и обед. **Ужин должен** состоять из молочных, овощных или крупяных блюд. Последний раз ребенок должен получать пищу за час-полтора до сна. Если вышло так, что ужин происходит незадолго до сна, то пища должна быть очень легкой.

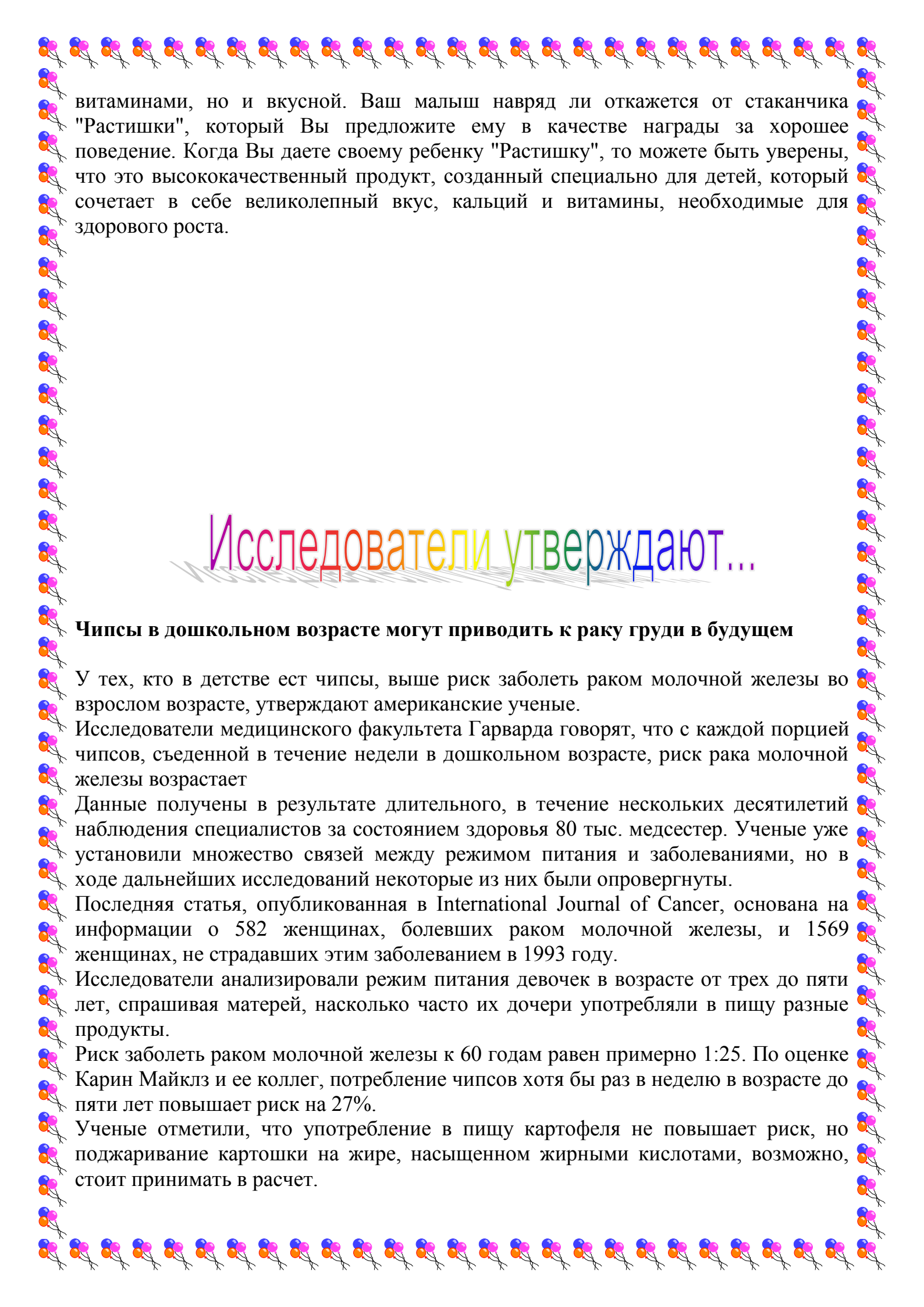
В промежутках между приемами пищи детям не следует давать никакой еды, сладостей и фруктов. Беспорядочное питание, как и нарушение режима дня, плохо отражается на аппетите и пищеварении ребенка. Частое нарушение режима питания может привести к возникновению желудочно-кишечных заболеваний. Поэтому, как бы трудно ни было достичь упорядоченного режима питания Вашего ребенка, нужно **приложить максимум усилий, чтобы Ваше чадо питалось вовремя.**

Во время еды нужно приучить ребенка соблюдать тишину. Всякое волнение, возбуждение, насильное кормление ребенка, отвлечение его внимания от еды чтением, разговорами, игрушками, вредно отражаются на пищеварении. Трудности в кормлении маленьких детей не возникают, если родители с первых дней жизни ребенка правильно его кормят и воспитывают, строго соблюдая режим дня, и проявляют большую настойчивость и выдержку, не переходя от неумеренной ласки к угрозам и наказаниям.

Не забудьте о том, что необходимо **прививать детям гигиенические навыки**: перед каждой едой мыть руки, есть опрятно, без торопливости, правильно пользоваться столовыми приборами.

Прежде всего, надо научить ребенка пользоваться ложкой. К 3 годам можно дать вилок, которая должна быть маленькой и не очень острой. Приучив, есть вилок, ребенку дают нож, но при этом надо следить, чтобы ребенок не ел с ножа. С раннего возраста ребенка следует приучать к порядку и аккуратности; после еды положить вилок, нож, ложку на свою тарелку, поставить чашку на блюдце и т.д. Ребенок за общим столом должен иметь свое определенное место. Это не только положительно сказывается на его питании, но и помогает ему в становлении как личности.

Однако, воспитывая своего ребенка, не нужно забывать и о том, что пища должна быть не только полезной, насыщенной питательными веществами и



витаминами, но и вкусной. Ваш малыш навряд ли откажется от стаканчика "Растишки", который Вы предложите ему в качестве награды за хорошее поведение. Когда Вы даете своему ребенку "Растишку", то можете быть уверены, что это высококачественный продукт, созданный специально для детей, который сочетает в себе великолепный вкус, кальций и витамины, необходимые для здорового роста.

Исследователи утверждают...

Чипсы в дошкольном возрасте могут приводить к раку груди в будущем

У тех, кто в детстве ест чипсы, выше риск заболеть раком молочной железы во взрослом возрасте, утверждают американские ученые.

Исследователи медицинского факультета Гарварда говорят, что с каждой порцией чипсов, съеденной в течение недели в дошкольном возрасте, риск рака молочной железы возрастает

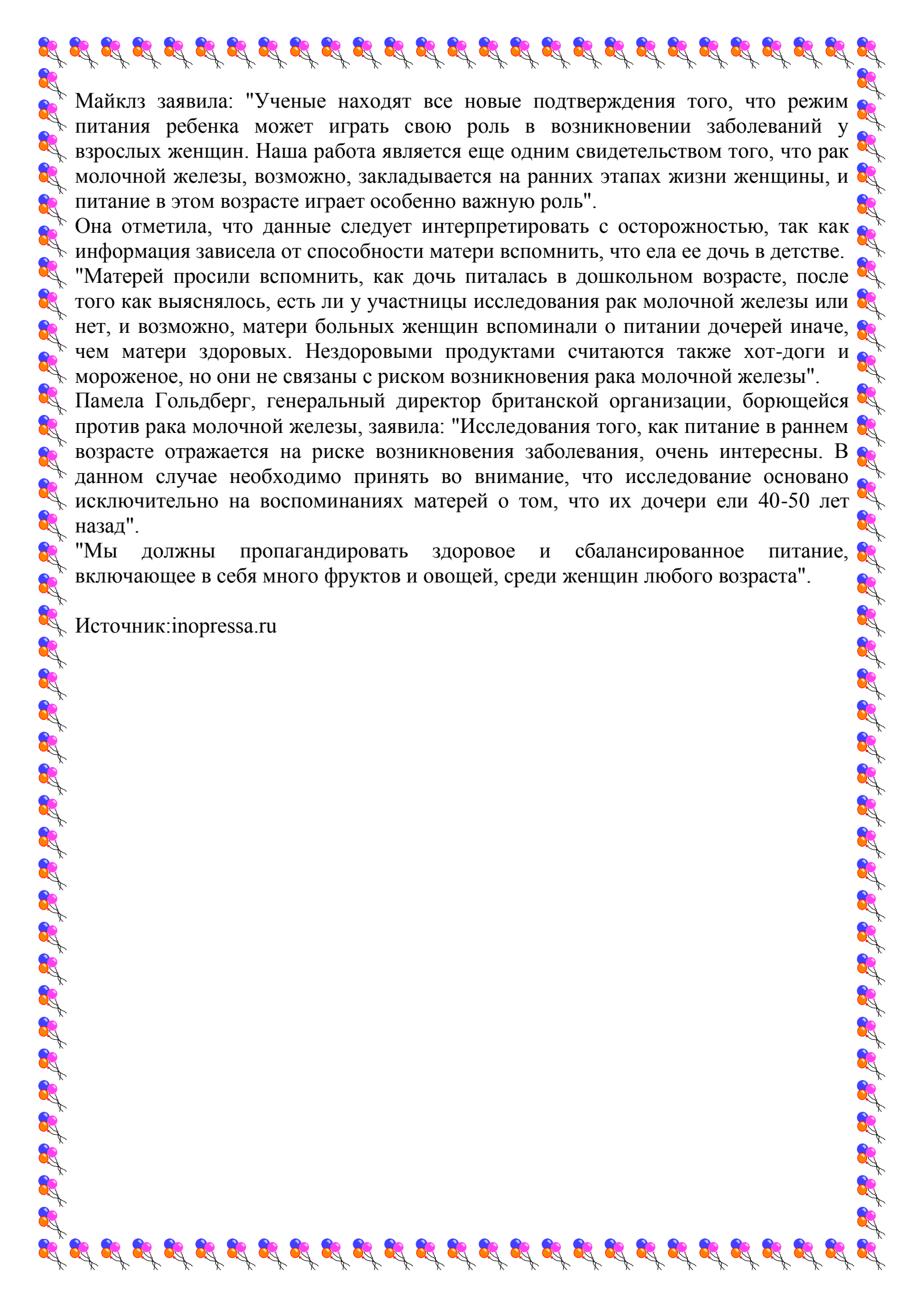
Данные получены в результате длительного, в течение нескольких десятилетий наблюдения специалистов за состоянием здоровья 80 тыс. медсестер. Ученые уже установили множество связей между режимом питания и заболеваниями, но в ходе дальнейших исследований некоторые из них были опровергнуты.

Последняя статья, опубликованная в International Journal of Cancer, основана на информации о 582 женщинах, болевших раком молочной железы, и 1569 женщинах, не страдавших этим заболеванием в 1993 году.

Исследователи анализировали режим питания девочек в возрасте от трех до пяти лет, спрашивая матерей, насколько часто их дочери употребляли в пищу разные продукты.

Риск заболеть раком молочной железы к 60 годам равен примерно 1:25. По оценке Карин Майклз и ее коллег, потребление чипсов хотя бы раз в неделю в возрасте до пяти лет повышает риск на 27%.

Ученые отметили, что употребление в пищу картофеля не повышает риск, но поджаривание картошки на жире, насыщенном жирными кислотами, возможно, стоит принимать в расчет.



Майклз заявила: "Ученые находят все новые подтверждения того, что режим питания ребенка может играть свою роль в возникновении заболеваний у взрослых женщин. Наша работа является еще одним свидетельством того, что рак молочной железы, возможно, закладывается на ранних этапах жизни женщины, и питание в этом возрасте играет особенно важную роль".

Она отметила, что данные следует интерпретировать с осторожностью, так как информация зависела от способности матери вспомнить, что ела ее дочь в детстве.

"Матерей просили вспомнить, как дочь питалась в дошкольном возрасте, после того как выяснялось, есть ли у участницы исследования рак молочной железы или нет, и возможно, матери больных женщин вспоминали о питании дочерей иначе, чем матери здоровых. Нездоровыми продуктами считаются также хот-доги и мороженое, но они не связаны с риском возникновения рака молочной железы".

Памела Гольдберг, генеральный директор британской организации, борющейся против рака молочной железы, заявила: "Исследования того, как питание в раннем возрасте отражается на риске возникновения заболевания, очень интересны. В данном случае необходимо принять во внимание, что исследование основано исключительно на воспоминаниях матерей о том, что их дочери ели 40-50 лет назад".

"Мы должны пропагандировать здоровое и сбалансированное питание, включающее в себя много фруктов и овощей, среди женщин любого возраста".

Источник: inopressa.ru

Питание в детском саду: делимся опытом



- Кушай кашу, а то сил не будет, – приговаривает мама, отправляя очередную порцию манной каши в рот своего ненаглядного малыша. К завтраку на столе выкладываются всевозможные игрушки и книжки, включаются мультики, но малыш все равно плохо ест.

– Как же ты будешь в детском саду кушать?! –

волнуется мама...

Переживать не стоит...

Как показывает опыт, порой самые известные «нехочухи» в детском саду вдруг начинают уплетать за обе щеки борщи, каши, котлеты и даже вареную морковь. Мамы только удивляются, а воспитатели рассказывают:

Лидия Алексеевна Кузьмина, Астраханская область, Ахтубинский район, п. Нижний Баскунчак, стаж работы воспитателем 40 лет:

– Надо выяснить, почему ребенок отказывается есть. Может, он не воспринимает те или иные ингредиенты. Если нет объективных причин, надо рассказать ребенку, что он кушает, из чего делают манную кашу, кто ее приготовил, – воспитывая уважение к труду повара. Надо подавать блюдо красиво украшенным, чтобы ребенку было приятно смотреть (правильная сервировка стола).

Можно создать “ритуал”, постепенно вовлекая ребенка в процесс еды: сейчас мы помоем руки, сядем за стол; обратить внимание ребенка на красиво поданную еду,

салфетку, вилку, ложку. Можно рассказать о том, для чего он кушает (предмет валеология), чтобы вырасти сильным, здоровым, как космонавт. При подаче нового блюда рассказать, из чего оно приготовлено, чтобы блюдо для малыша было узнаваемым: свекольник – красный, рассольник – с огурцами, сырный суп – белый.

Если ребенок плохо кушает за обедом, мы сажаем его с детьми, которые едят хорошо. В процессе еды подбадриваем ребенка, хвалим. Малыша, который все съел, можно в игровой форме похвалить так: проверить и показать всем его бицепсы – вот какой он стал сильный!

Заставлять ребенка есть нельзя. Не ест – значит, есть какая-то причина...

Опрос среди родителей показал:

Мой ребенок приходит голодный из детского сада – 21,74 %

Моего ребенка хорошо кормят в детском саду – 78,26 %

Татьяна Ивановна Пророченко, учредитель ООО “ЭЛЬФ”, владелица домашнего детсада “ЭЛЬФ”, г. Москва:

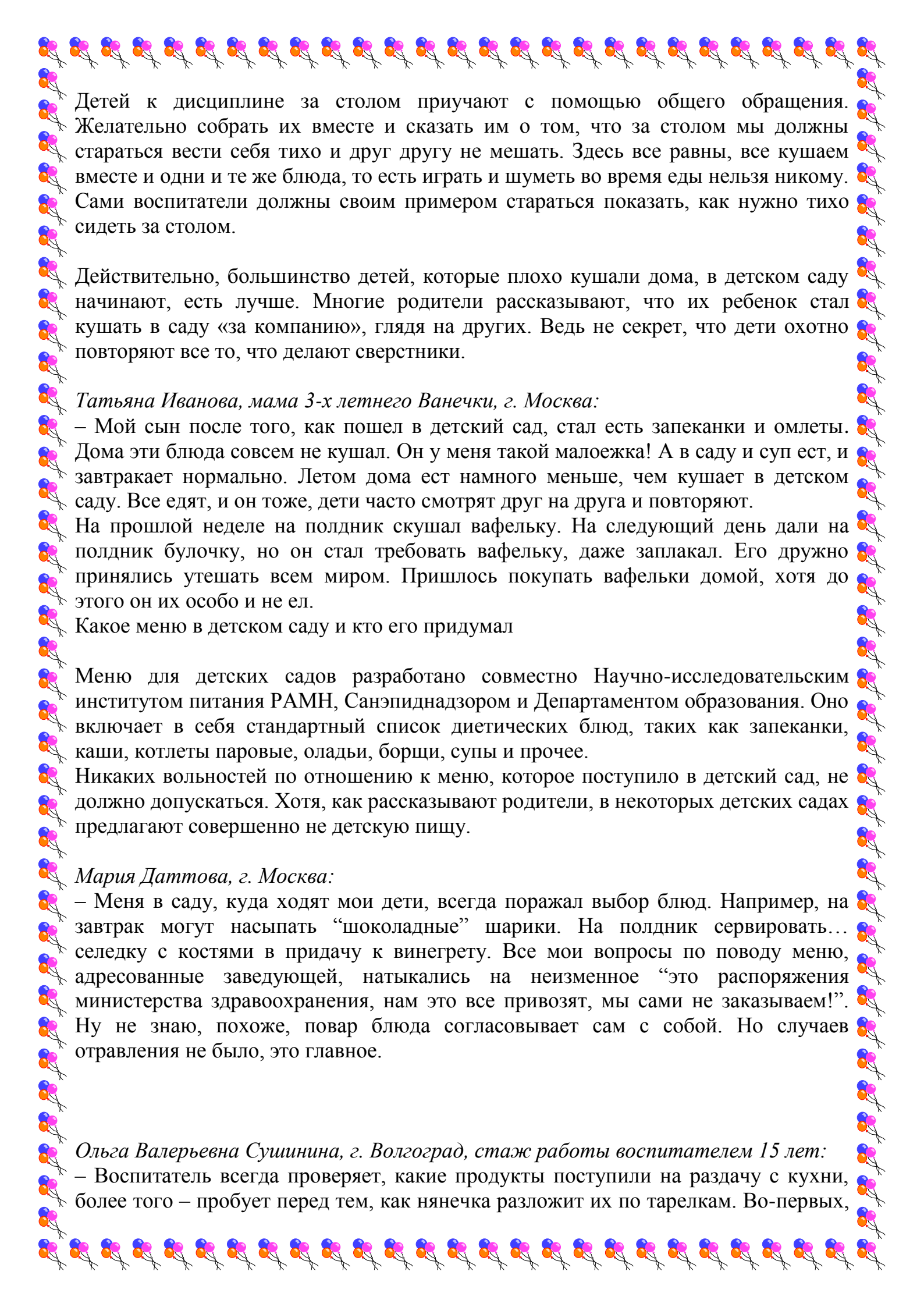
- Детский сад - предприятие режимное. Это значит, что дети постепенно привыкают к режиму питания и уже это устраняет многие проблемы, связанные с нарушениями питания дома. Второй аспект - это коллектив. В коллективе ребенок начинает есть вместе со всеми “за компанию”. И третий аспект: методы поощрения, игровые моменты для улучшения аппетита и приема пищи.

Мы обязательно докармливаем всех детей, которые в этом нуждаются. В детском саду действует правило: тарелка должна быть чистой! Если ребенок плохо ест, я даю ему минимальную порцию, которую незаметно для ребенка увеличиваю, по мере того как улучшается его аппетит. У меня есть и другие “хитрости”. Подробно я рассказываю об этом во время собеседования с родителями.

Надежда Михайловна Ививина, воспитатель, г. Москва:

- Если ребенок плохо кушает, с ним желательно провести беседу о том, что кушать надо для того, чтобы вырасти большим и здоровым. Возможно, что ребенку и не требуется много пищи, так что достаточно попросить его съесть хотя бы три-четыре ложки супа, уже хорошо. Когда говоришь “немножко покушай”, дети расслабляются и едят спокойнее. Пусть сперва ребенок ест немного, со временем будет кушать больше. У меня были подобные случаи.

Во время адаптации в детском саду ребенок к еде приучается постепенно. Сперва пусть он посмотрит, как кушают другие, потом начнет кушать сам. Желательно побеседовать с ребенком о том, что ему нравится кушать и что он кушает дома, объяснить, что кушают здесь и для чего это нужно.



Детей к дисциплине за столом приучают с помощью общего обращения. Желательно собрать их вместе и сказать им о том, что за столом мы должны стараться вести себя тихо и друг другу не мешать. Здесь все равны, все кушаем вместе и одни и те же блюда, то есть играть и шуметь во время еды нельзя никому. Сами воспитатели должны своим примером стараться показать, как нужно тихо сидеть за столом.

Действительно, большинство детей, которые плохо кушали дома, в детском саду начинают, есть лучше. Многие родители рассказывают, что их ребенок стал кушать в саду «за компанию», глядя на других. Ведь не секрет, что дети охотно повторяют все то, что делают сверстники.

Татьяна Иванова, мама 3-х летнего Ванечки, г. Москва:

– Мой сын после того, как пошел в детский сад, стал есть запеканки и омлеты. Дома эти блюда совсем не кушал. Он у меня такой малоежка! А в саду и суп ест, и завтракает нормально. Летом дома ест намного меньше, чем кушает в детском саду. Все едят, и он тоже, дети часто смотрят друг на друга и повторяют.

На прошлой неделе на полдник скушал вафельку. На следующий день дали на полдник булочку, но он стал требовать вафельку, даже заплакал. Его дружно принялись утешать всем миром. Пришлось покупать вафельки домой, хотя до этого он их особо и не ел.

Какое меню в детском саду и кто его придумал

Меню для детских садов разработано совместно Научно-исследовательским институтом питания РАМН, Санэпиднадзором и Департаментом образования. Оно включает в себя стандартный список диетических блюд, таких как запеканки, каши, котлеты паровые, оладьи, борщи, супы и прочее.

Никаких вольностей по отношению к меню, которое поступило в детский сад, не должно допускаться. Хотя, как рассказывают родители, в некоторых детских садах предлагают совершенно не детскую пищу.

Мария Даттова, г. Москва:

– Меня в саду, куда ходят мои дети, всегда поражал выбор блюд. Например, на завтрак могут насыпать “шоколадные” шарики. На полдник сервировать... селедку с костями в придачу к винегрету. Все мои вопросы по поводу меню, адресованные заведующей, наткнулись на неизменное “это распоряжения министерства здравоохранения, нам это все привозят, мы сами не заказываем!”. Ну не знаю, похоже, повар блюда согласовывает сам с собой. Но случаев отравления не было, это главное.

Ольга Валерьевна Сушинина, г. Волгоград, стаж работы воспитателем 15 лет:

– Воспитатель всегда проверяет, какие продукты поступили на раздачу с кухни, более того – пробует перед тем, как нянечка разложит их по тарелкам. Во-первых,

воспитатель в курсе гастрономических особенностей детей в его группе, и малышу, у которого, к примеру, аллергия на цитрусовые, апельсин заменит яблоком. Во-вторых, воспитатель сам должен убедиться в качестве и вкусе приготовленного обеда.

Как ГОТОВЯТ в детском саду



Пищу, которая подается детям в саду, готовят на кухне детского сада непосредственно перед употреблением. Так что насчет свежести блюд сомнений быть не должно. Все содержится в чистоте и порядке. Проверяющие комиссии из управления образования и Санэпиднадзор систематически посещают детские сады и следят за соблюдением всех норм.

В некоторых детских садах детям накрывают в общей столовой (относительно новое правило), в других детских садах обед подают, как и раньше, в группе.

Как кормить ребёнка дома

Главный минус питания в детском саду – это однообразная пища. Чаще всего на стол малышам попадают макароны, картошка и каши. Это калорийная еда, но полезных витаминов и минералов для растущего организма в ней недостаточно.

Обязательно докармливайте ребенка дома с учетом того, что он получает в детском саду. Ознакомьтесь с меню вашего детского сада, а лучше перепишите

его полностью у воспитателей на специальном стенде. Изучите и сделайте соответствующие выводы. В обычных детских садах ребенок может недополучать: свежие овощи и фрукты, мясо в чистом виде, натуральные соки, творог, молочные продукты, сыр и рыбу.

Перед детским садом утром давайте ему на завтрак йогурты или творог, кусочек сыра, свежие фрукты. Когда малыш **приходит из детского сада**, сразу же предлагайте ему ужин. Это может быть салат из свежих овощей, домашние оладушки, небольшой кусочек отварной телятины. На сладкое разнообразные фрукты, молочные коктейли, сладкий кефир или опять же йогурт.

В выходные дни нужно постараться и приготовить для малыша такое меню, которого нет в детском саду. К примеру, предложите ему рыбу с печеным картофелем, разнообразные салаты со свежими овощами, купите домой арбуз или дыню, можно сварить кукурузу. Но самое главное, **нужно докармливать** ребенка **натуральным мясом: давать отварную телятину или курицу с рисом, нежирную свинину с овощами, крольчатину.**

Питание в детском саду - почему ребенок не ест?

Подготавливая ребенка к детскому саду, перед родителями всплывает много вопросов и опасений. И один из главных вопросов – будет ли ребенок кушать в детском саду?

Причины отказа от еды в период адаптации



Причины отказа от еды в период АДАПТАЦИИ:

Ребенок переживает сильный стресс, привыкает к новой среде,

учится общаться, происходит его становление в коллективе. В таком стрессе не надо заострять внимание

на вопросе питания и заставлять малыша есть. Нужно просто ждать. Стресс пройдет,

через две недели – месяц процесс адаптации пройдет, ребенок привыкнет к новому коллективу, и станет охотно есть вместе с другими детьми. Есть дети, которые не за что не будут есть и даже пробовать новые блюда. А детсадовское

питание очень отличается от домашнего. Мамам нужно за 3-4 месяца до того, как ребенок начнет ходить сад, начинать готовить еду, похожую на садовскую. Меню сада это супы, щи, кисели и компоты, запеканки и каши. Многие мамы именно так и кормят своего ребенка, но если ваш ребенок питается из пачек и баночек - проблем ему не миновать. По рассказам моей подруги, которая работает воспитателем, многие дети не едят в саду, потому что не умеют САМИ есть ложкой.

Научить ребенка есть самостоятельно – это ваша задача!

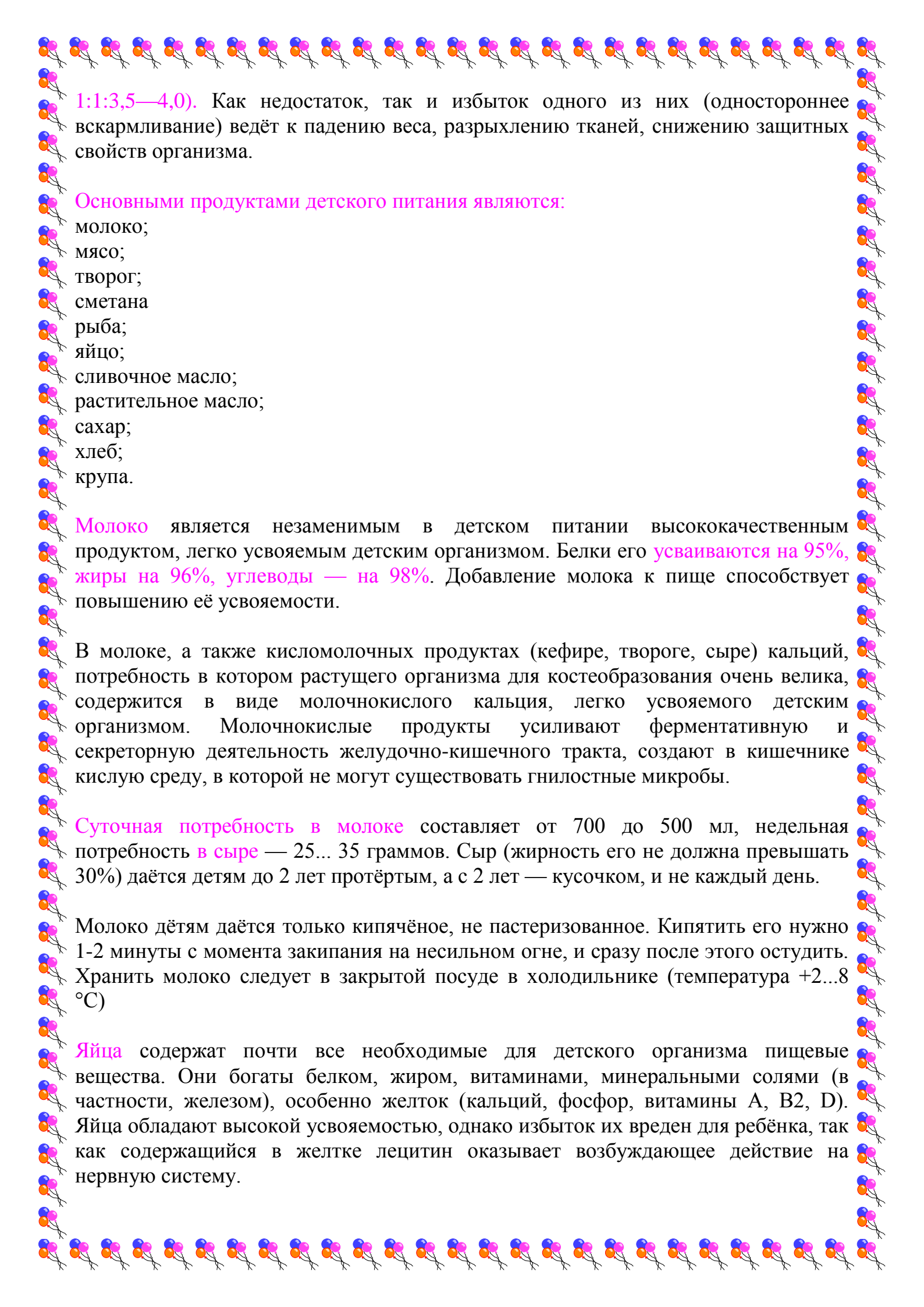
ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ



В дошкольном и школьном возрасте закладывается основа здоровья детей. Наряду с другими гигиеническими факторами, достаточное по количеству и полноценное по качеству питание обеспечивает нормальное развитие ребёнка. Питание детей раннего возраста должно восполнить потребности быстро растущего организма, то есть не только покрывать энергетические затраты детей, а и обеспечивать их рост.

С учётом недоразвития жевательного аппарата у маленьких детей, небольшого объёма желудка, сниженной секреторной функции желудочно-кишечного тракта по сравнению с взрослым организмом, блюда для малышей должны быть соответственным образом приготовлены, пройти соответствующую кулинарную обработку (тушение, варение), механически измельчены (протёрты) для младших ясельных групп, а также легкоусвояемы.

Питание для детей должно быть **полноценным, то есть иметь правильное соотношение пищевых ингредиентов: белков, жиров и углеводов (в пропорции**



1:1,3,5—4,0). Как недостаток, так и избыток одного из них (одностороннее вскармливание) ведёт к падению веса, разрыхлению тканей, снижению защитных свойств организма.

Основными продуктами детского питания являются:

молоко;
мясо;
творог;
сметана
рыба;
яйцо;
сливочное масло;
растительное масло;
сахар;
хлеб;
крупа.

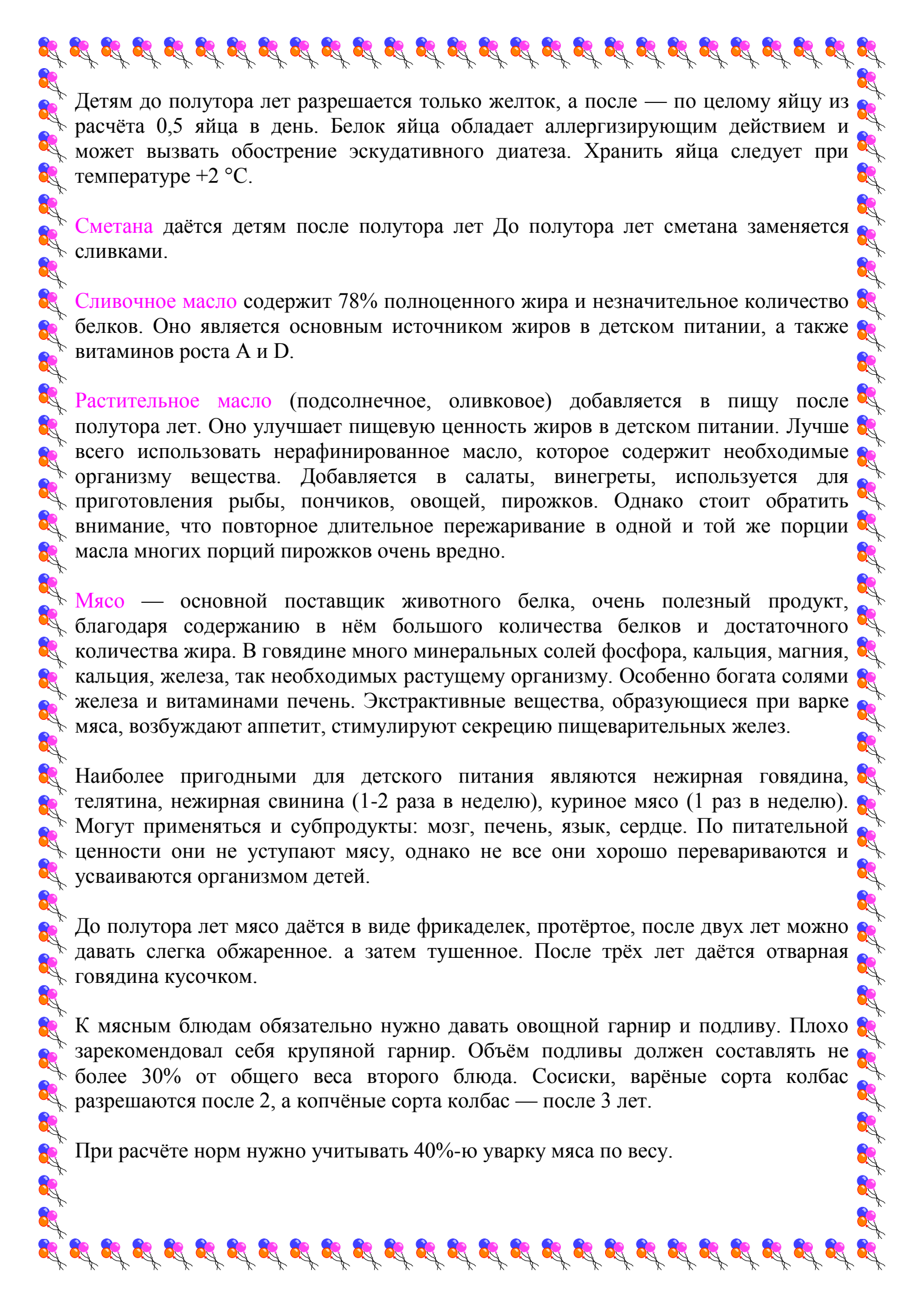
Молоко является незаменимым в детском питании высококачественным продуктом, легко усвояемым детским организмом. Белки его **усваиваются на 95%**, **жиры на 96%**, **углеводы — на 98%**. Добавление молока к пище способствует повышению её усвояемости.

В молоке, а также кисломолочных продуктах (кефире, твороге, сыре) кальций, потребность в котором растущего организма для костеобразования очень велика, содержится в виде молочнокислого кальция, легко усвояемого детским организмом. Молочнокислые продукты усиливают ферментативную и секреторную деятельность желудочно-кишечного тракта, создают в кишечнике кислую среду, в которой не могут существовать гнилостные микробы.

Суточная потребность в молоке составляет от 700 до 500 мл, недельная потребность **в сыре** — 25... 35 граммов. Сыр (жирность его не должна превышать 30%) даётся детям до 2 лет протёртым, а с 2 лет — кусочком, и не каждый день.

Молоко детям даётся только кипячёное, не пастеризованное. Кипятить его нужно 1-2 минуты с момента закипания на несильном огне, и сразу после этого остудить. Хранить молоко следует в закрытой посуде в холодильнике (температура +2...8 °С)

Яйца содержат почти все необходимые для детского организма пищевые вещества. Они богаты белком, жиром, витаминами, минеральными солями (в частности, железом), особенно желток (кальций, фосфор, витамины А, В2, D). Яйца обладают высокой усвояемостью, однако избыток их вреден для ребёнка, так как содержащийся в желтке лецитин оказывает возбуждающее действие на нервную систему.



Детям до полутора лет разрешается только желток, а после — по целому яйцу из расчёта 0,5 яйца в день. Белок яйца обладает аллергизирующим действием и может вызвать обострение эскудативного диатеза. Хранить яйца следует при температуре +2 °С.

Сметана даётся детям после полутора лет До полутора лет сметана заменяется сливками.

Сливочное масло содержит 78% полноценного жира и незначительное количество белков. Оно является основным источником жиров в детском питании, а также витаминов роста А и D.

Растительное масло (подсолнечное, оливковое) добавляется в пищу после полутора лет. Оно улучшает пищевую ценность жиров в детском питании. Лучше всего использовать нерафинированное масло, которое содержит необходимые организму вещества. Добавляется в салаты, винегреты, используется для приготовления рыбы, пончиков, овощей, пирожков. Однако стоит обратить внимание, что повторное длительное пережаривание в одной и той же порции масла многих порций пирожков очень вредно.

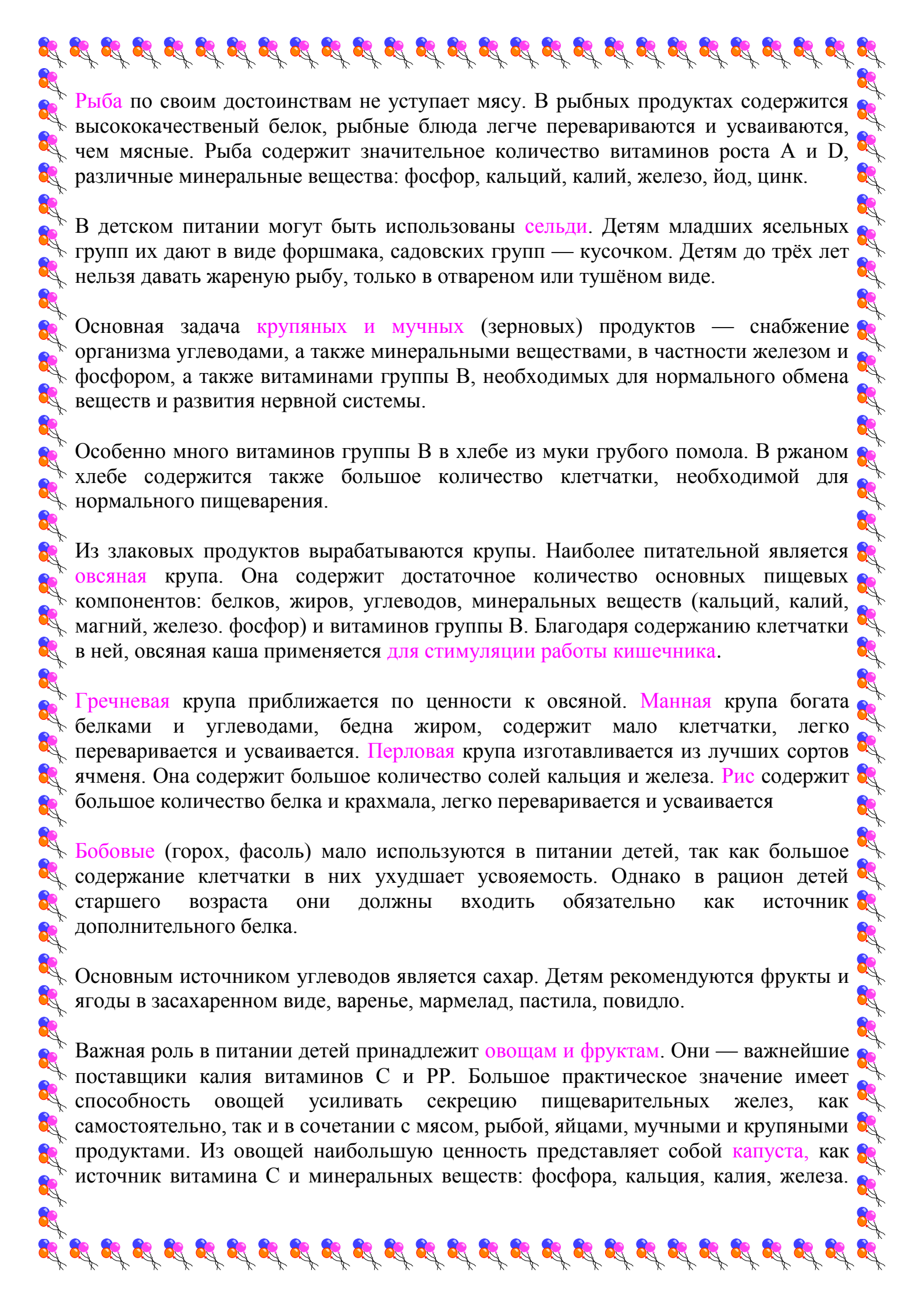
Мясо — основной поставщик животного белка, очень полезный продукт, благодаря содержанию в нём большого количества белков и достаточного количества жира. В говядине много минеральных солей фосфора, кальция, магния, кальция, железа, так необходимых растущему организму. Особенно богата солями железа и витаминами печень. Экстрактивные вещества, образующиеся при варке мяса, возбуждают аппетит, стимулируют секрецию пищеварительных желез.

Наиболее пригодными для детского питания являются нежирная говядина, телятина, нежирная свинина (1-2 раза в неделю), куриное мясо (1 раз в неделю). Могут применяться и субпродукты: мозг, печень, язык, сердце. По питательной ценности они не уступают мясу, однако не все они хорошо перевариваются и усваиваются организмом детей.

До полутора лет мясо даётся в виде фрикаделек, протёртое, после двух лет можно давать слегка обжаренное. а затем тушенное. После трёх лет даётся отварная говядина кусочком.

К мясным блюдам обязательно нужно давать овощной гарнир и подливу. Плохо зарекомендовал себя крупяной гарнир. Объём подливы должен составлять не более 30% от общего веса второго блюда. Сосиски, варёные сорта колбас разрешаются после 2, а копчёные сорта колбас — после 3 лет.

При расчёте норм нужно учитывать 40%-ю уварку мяса по весу.



Рыба по своим достоинствам не уступает мясу. В рыбных продуктах содержится высококачественный белок, рыбные блюда легче перевариваются и усваиваются, чем мясные. Рыба содержит значительное количество витаминов роста А и D, различные минеральные вещества: фосфор, кальций, калий, железо, йод, цинк.

В детском питании могут быть использованы **сельди**. Детям младших ясельных групп их дают в виде форшмака, садовых групп — кусочком. Детям до трёх лет нельзя давать жареную рыбу, только в отваренном или тушёном виде.

Основная задача **крупяных и мучных** (зерновых) продуктов — снабжение организма углеводами, а также минеральными веществами, в частности железом и фосфором, а также витаминами группы В, необходимых для нормального обмена веществ и развития нервной системы.

Особенно много витаминов группы В в хлебе из муки грубого помола. В ржаном хлебе содержится также большое количество клетчатки, необходимой для нормального пищеварения.

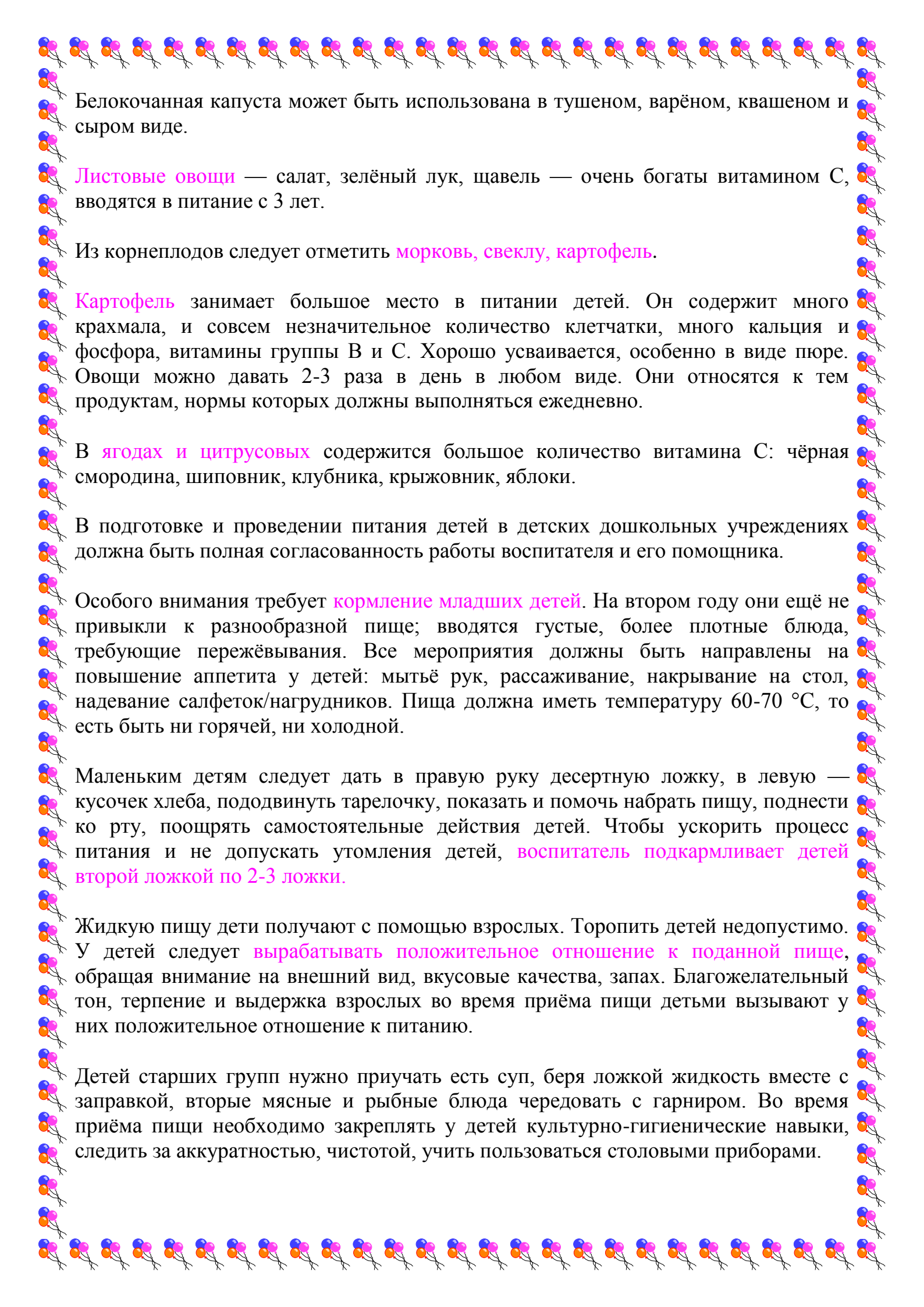
Из злаковых продуктов вырабатываются крупы. Наиболее питательной является **овсяная** крупа. Она содержит достаточное количество основных пищевых компонентов: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ (кальций, калий, магний, железо, фосфор) и витаминов группы В. Благодаря содержанию клетчатки в ней, овсяная каша применяется **для стимуляции работы кишечника**.

Гречневая крупа приближается по ценности к овсяной. **Манная** крупа богата белками и углеводами, бедна жиром, содержит мало клетчатки, легко переваривается и усваивается. **Перловая** крупа изготавливается из лучших сортов ячменя. Она содержит большое количество солей кальция и железа. **Рис** содержит большое количество белка и крахмала, легко переваривается и усваивается

Бобовые (горох, фасоль) мало используются в питании детей, так как большое содержание клетчатки в них ухудшает усвояемость. Однако в рацион детей старшего возраста они должны входить обязательно как источник дополнительного белка.

Основным источником углеводов является сахар. Детям рекомендуются фрукты и ягоды в засахаренном виде, варенье, мармелад, пастила, повидло.

Важная роль в питании детей принадлежит **овощам и фруктам**. Они — важнейшие поставщики калия, витаминов С и РР. Большое практическое значение имеет способность овощей усиливать секрецию пищеварительных желез, как самостоятельно, так и в сочетании с мясом, рыбой, яйцами, мучными и крупяными продуктами. Из овощей наибольшую ценность представляет собой **капуста**, как источник витамина С и минеральных веществ: фосфора, кальция, калия, железа.



Белокочанная капуста может быть использована в тушеном, варёном, квашеном и сыром виде.

Листовые овощи — салат, зелёный лук, щавель — очень богаты витамином С, вводятся в питание с 3 лет.

Из корнеплодов следует отметить **морковь, свеклу, картофель**.

Картофель занимает большое место в питании детей. Он содержит много крахмала, и совсем незначительное количество клетчатки, много кальция и фосфора, витамины группы В и С. Хорошо усваивается, особенно в виде пюре. Овощи можно давать 2-3 раза в день в любом виде. Они относятся к тем продуктам, нормы которых должны выполняться ежедневно.

В **ягодах и цитрусовых** содержится большое количество витамина С: чёрная смородина, шиповник, клубника, крыжовник, яблоки.

В подготовке и проведении питания детей в детских дошкольных учреждениях должна быть полная согласованность работы воспитателя и его помощника.

Особого внимания требует **кормление младших детей**. На втором году они ещё не привыкли к разнообразной пище; вводятся густые, более плотные блюда, требующие пережёвывания. Все мероприятия должны быть направлены на повышение аппетита у детей: мытьё рук, рассаживание, накрывание на стол, надевание салфеток/нагрудников. Пища должна иметь температуру 60-70 °С, то есть быть ни горячей, ни холодной.

Маленьким детям следует дать в правую руку десертную ложку, в левую — кусочек хлеба, пододвинуть тарелочку, показать и помочь набрать пищу, поднести ко рту, поощрять самостоятельные действия детей. Чтобы ускорить процесс питания и не допускать утомления детей, **воспитатель подкармливает детей второй ложкой по 2-3 ложки**.

Жидкую пищу дети получают с помощью взрослых. Торопить детей недопустимо. У детей следует **вырабатывать положительное отношение к поданной пище**, обращая внимание на внешний вид, вкусовые качества, запах. Благожелательный тон, терпение и выдержка взрослых во время приёма пищи детьми вызывают у них положительное отношение к питанию.

Детей старших групп нужно приучать есть суп, беря ложкой жидкость вместе с заправкой, вторые мясные и рыбные блюда чередовать с гарниром. Во время приёма пищи необходимо закреплять у детей культурно-гигиенические навыки, следить за аккуратностью, чистотой, учить пользоваться столовыми приборами.

Обязательным условием рационального питания является единство в понимании этого вопроса семьи и детского сада.

ГОТОВИМ ДОМА



Приготовьте дома блюда из меню детского сада.

Рассольник со сметаной

Ингредиенты: картофель - 1 шт., огурец солёный - 1 шт., морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 головка, рис - 1 ст. л., масло сливочное - 1 ст. л., томатная паста - 2 ч. л., сметана - 1 ст. л., яйцо (желток) - 1 шт., соль.

Рис залейте горячей водой, варите 10 минут. Мелко нарезанные и пассированные лук и морковь с томатом, а также нарезанный кубиками картофель, добавьте к рису и варите до готовности. Перед окончанием варки положите нарезанные огурцы. При подаче положите сметану, взбитую с желтком.

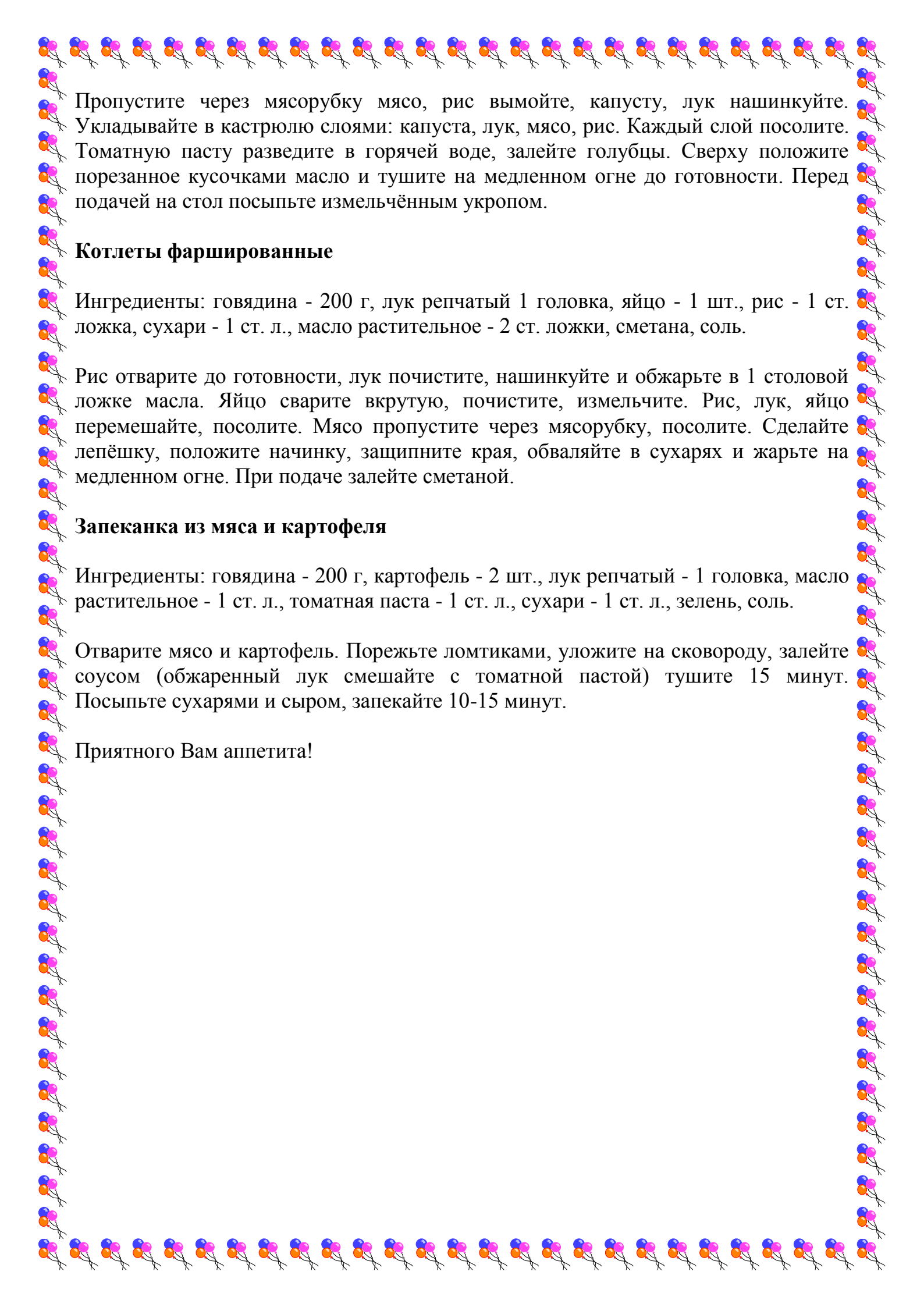
Суп с фасолью

Ингредиенты: говядина - 100 г, фасоль - 1 ст. л., картофель - 1/2 шт., репчатый лук - 1/8 шт., масло сливочное - 1 ч. л., бульон - 1 стакан, соль.

Фасоль перебрать, промыть, положить в кастрюлю, влить холодную кипячёную воду и варить в течение 2-х часов. За 10 минут до окончания варки посолить. В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный мелкими кубиками, натёртые на тёрке и тушёные морковь и лук. Добавить разваренную фасоль вместе с оставшимся небольшим количеством отвара. Варить суп ещё 10 минут.

Голубцы “Ленивые”

Ингредиенты: рис - 1/2 стакана, капуста - 1/4 кочана, лук - 1 головка, мясо - 100 г, томатная паста - 1 ст.л., зелень укропа, соль.



Пропустите через мясорубку мясо, рис вымойте, капусту, лук нашинкуйте. Укладывайте в кастрюлю слоями: капуста, лук, мясо, рис. Каждый слой посолите. Томатную пасту разведите в горячей воде, залейте голубцы. Сверху положите порезанное кусочками масло и тушите на медленном огне до готовности. Перед подачей на стол посыпьте измельчённым укропом.

Котлеты фаршированные

Ингредиенты: говядина - 200 г, лук репчатый 1 головка, яйцо - 1 шт., рис - 1 ст. ложка, сухари - 1 ст. л., масло растительное - 2 ст. ложки, сметана, соль.

Рис отварите до готовности, лук почистите, нашинкуйте и обжарьте в 1 столовой ложке масла. Яйцо сварите вкрутую, почистите, измельчите. Рис, лук, яйцо перемешайте, посолите. Мясо пропустите через мясорубку, посолите. Сделайте лепёшку, положите начинку, защипните края, обваляйте в сухарях и жарьте на медленном огне. При подаче залейте сметаной.

Запеканка из мяса и картофеля

Ингредиенты: говядина - 200 г, картофель - 2 шт., лук репчатый - 1 головка, масло растительное - 1 ст. л., томатная паста - 1 ст. л., сухари - 1 ст. л., зелень, соль.

Отварите мясо и картофель. Порежьте ломтиками, уложите на сковороду, залейте соусом (обжаренный лук смешайте с томатной пастой) тушите 15 минут. Посыпьте сухарями и сыром, запекайте 10-15 минут.

Приятного Вам аппетита!

А будет ли малыш в садике кушать?



Отдавая малыша в детский сад, родителей волнуют многие вопросы, но, пожалуй, одним из главных, является то, каким будет питание в детском саду, и будет ли ребенок охотно есть предложенную ему еду. Эти страхи небезосновательны. Чаще всего у детей, начавших ходить в детский сад, **возникают три причины отказа от еды.** Ребенок переживает сильнейший *стресс в связи с началом посещения детского сада,*

поэтому есть он категорически отказывается. В такой ситуации нельзя налегать на вопрос еды и заставлять малыша есть. Нужно просто ждать. Практика показывает, что через пару недель ребенок привыкнет к новому коллективу и станет охотно есть вместе с другими детьми.

Питание в детском саду чаще всего сильно отличается от домашнего меню, поэтому ***ребенок может бояться есть незнакомые ему блюда.*** В этой ситуации нужно заранее, за полгода до начала хождения в детский сад, начинать готовить еду, похожую на садовскую, дома. Это супы, щи, кисели и компоты, запеканки и каши. В принципе, большинство мам готовят детям эти блюда и проблем не возникает. А вот если ваш малыш привык к специализированному детскому меню из пачек и баночек - проблем ему не миновать.

Одной из распространенных причин отказа от еды детей в детском саду ***является простое неумение самостоятельно есть ложкой.*** Если ваш ребенок еще не освоил этот навык, ему придется нелегко. При большом количестве детей в современных группах детского сада, воспитатель просто не успеет накормить вашего малыша с ложечки, и он останется голодным. Поэтому не спешите отдавать ребенка в сад, пока он не научится самостоятельно есть.

Питание в детском саду проходит без проблем, если ребенок достаточно хорошо подготовлен к посещению детского сада. Уделите достаточно времени такой подготовке, и ваш малыш будет кушать на зависть всем.



Питание в детском саду

Появление на свет малыша – самый радостный момент в жизни родителей! Его первое «Агу», а затем и первое слово. Он сам начинает ползать, ходить, иногда даже бегать вприпрыжку. А если что не может — любящая мама все время рядом и поспешит на помощь. Но наступает момент, когда маме пора на работу. А любимое чадо отправляют в загадочное и дальнее путешествие. В детский сад.

Сами с усами

Конечно, есть исключения: иногда женщина сидит с ребенком вплоть до самой школы. Но вряд ли разумный человек согласится, что это правильно. Ребенок должен попадать в социум, иначе не миновать проблем с приходом «первый раз в первый класс». И самое первое общество для малыша – его маленькие друзья в детском саду. А самая первая проблема – научиться многие вещи делать самостоятельно. Одна из таких вещей – кушать без маминой помощи. А, по словам работников детсадов, питание ребятшек – едва ли не главная проблема.

Нехочухи

Для любого ребенка приход в детсадик – большой стресс. Там всюду незнакомые тети. Там с плюшевым мишкой, который тебе понравился, уже играет конопатый

мальчуган. Там помимо тебя уделяют внимание и другим детям, а это несправедливо и НЕ КАК ДОМА! И там тебя заставляют есть невкусную еду. Может, она не такая уж и противная, но есть ты ее все равно не будешь. ПОЧЕМУ?

«Одну ложку – за маму, вторую – за папу...»,

Основные причины отказа от еды в детском саду



Психологи выделяют три основные причины отказа детей от еды в детском саду.

№ 1.

Причина:

Уже упомянутый нами стресс. Только это не просто стресс, это самый настоящий „стрессище“! Новое место и новые люди. Вспомните себя, когда вы пришли устраиваться на новую работу. На сколько килограммов вы похудели в первые два-три месяца? Потому что

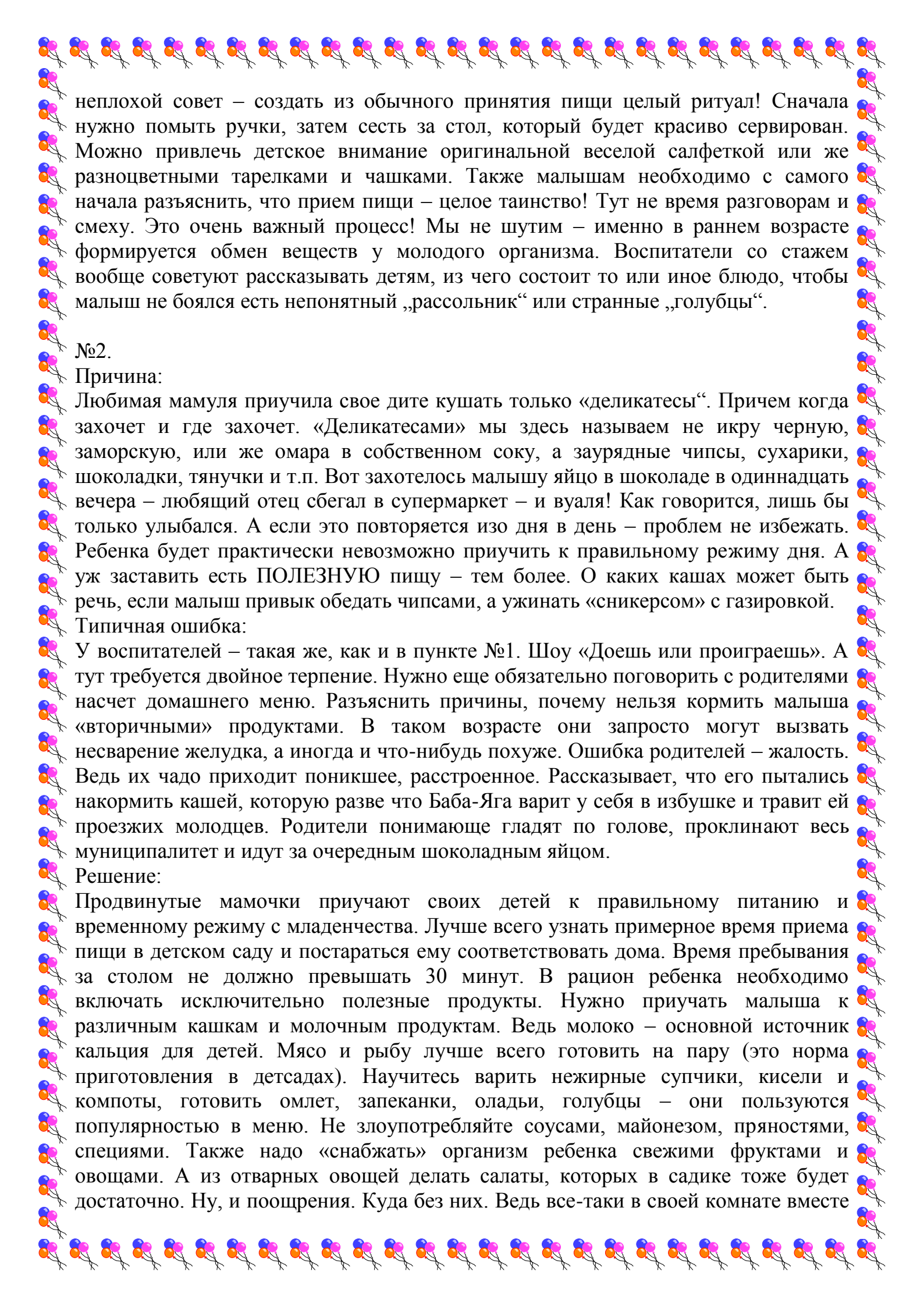
кушать совершенно не хочется. А тут маленькое существо, которое из уютного дома переместили в большущее здание, кишашее незнакомыми людьми.

Типичная ошибка:

Некоторые воспитатели или нянечки пытаются заставить ребенка кушать. Бывают и такие, кто говорит: „Пока не доешь все – не выйдешь из-за стола“. Или: „Пока не съешь – не будешь играть“. И так далее. Но всем известно – ребенка НЕЛЬЗЯ заставлять! Другие же пытаются превратить завтрак (полдник, обед) в игровое шоу „Тарелка должна быть чистой!“ И поощряют тех детей, которые уплели за обе щеки все яства. Могут даже подарить шоколадку. Вроде бы они и „нехочух“ не наказывают, а пытаются мотивировать их хорошо покушать в следующий раз. Но тем самым еще больше усиливают комплекс „он лучше, чем я“. И аппетит маленького человечка пропадает окончательно.

Решение:

Единственный выход – ждать. Дети всегда смотрят на сверстников. Можно посадить „нехочуху“ к тем, кто уже хорошо кушает. Постепенно ребенок привыкнет к новому коллективу и станет подражать своим друзьям. Есть еще один



неплохой совет – создать из обычного принятия пищи целый ритуал! Сначала нужно помыть ручки, затем сесть за стол, который будет красиво сервирован. Можно привлечь детское внимание оригинальной веселой салфеткой или же разноцветными тарелками и чашками. Также малышам необходимо с самого начала разъяснить, что прием пищи – целое таинство! Тут не время разговорам и смеху. Это очень важный процесс! Мы не шутим – именно в раннем возрасте формируется обмен веществ у молодого организма. Воспитатели со стажем вообще советуют рассказывать детям, из чего состоит то или иное блюдо, чтобы малыш не боялся есть непонятный „рассольник“ или странные „голубцы“.

№2.

Причина:

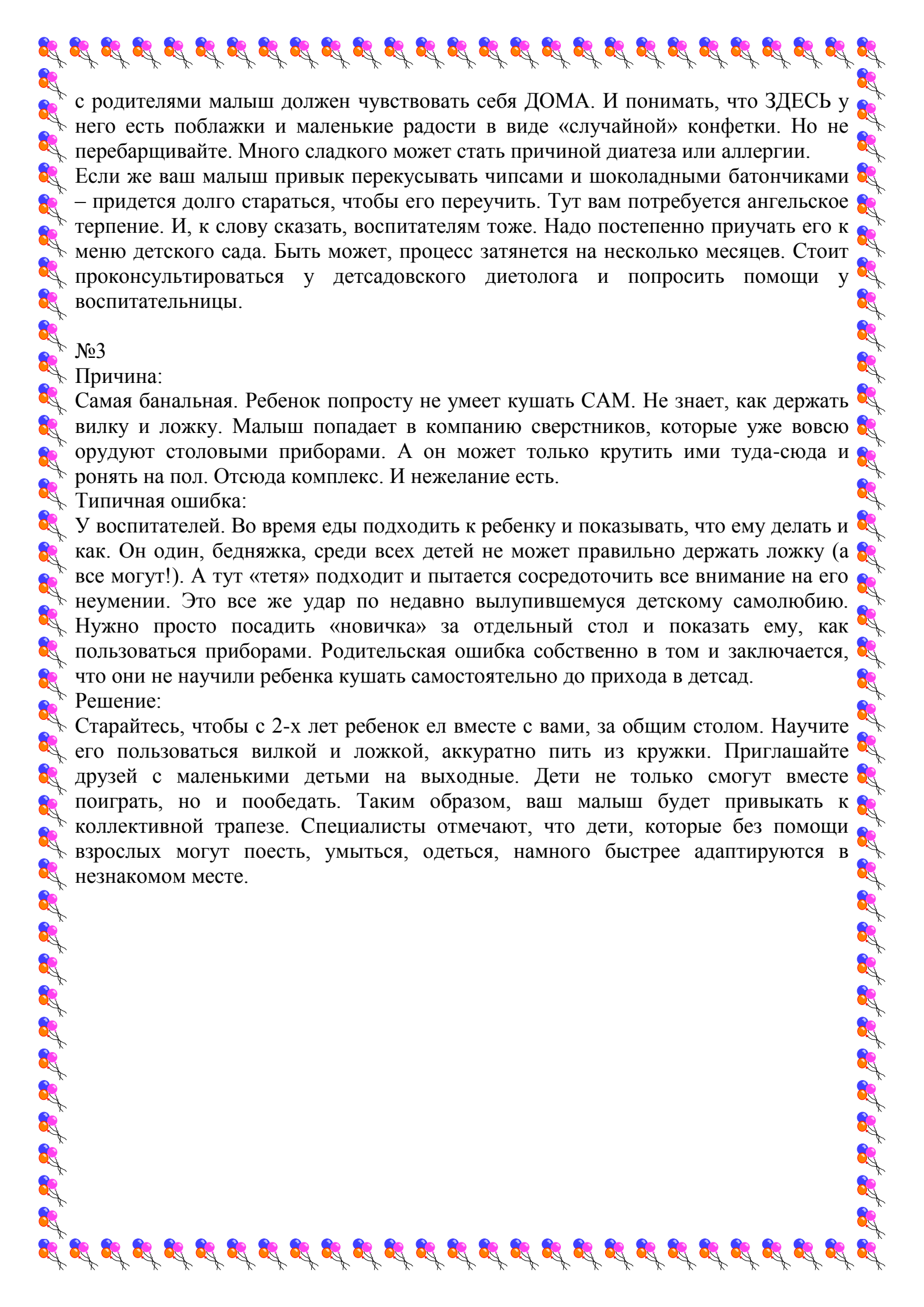
Любимая мамуля приучила свое дите кушать только «деликатесы». Причем когда захочет и где захочет. «Деликатесами» мы здесь называем не икру черную, заморскую, или же омара в собственном соку, а заурядные чипсы, сухарики, шоколадки, тянучки и т.п. Вот захотелось малышу яйцо в шоколаде в одиннадцать вечера – любящий отец сбегал в супермаркет – и вуаля! Как говорится, лишь бы только улыбался. А если это повторяется изо дня в день – проблем не избежать. Ребенка будет практически невозможно приучить к правильному режиму дня. А уж заставить есть ПОЛЕЗНУЮ пищу – тем более. О каких кашах может быть речь, если малыш привык обедать чипсами, а ужинать «сникерсом» с газировкой.

Типичная ошибка:

У воспитателей – такая же, как и в пункте №1. Шоу «Доешь или проиграешь». А тут требуется двойное терпение. Нужно еще обязательно поговорить с родителями насчет домашнего меню. Разъяснить причины, почему нельзя кормить малыша «вторичными» продуктами. В таком возрасте они запросто могут вызвать несварение желудка, а иногда и что-нибудь похуже. Ошибка родителей – жалость. Ведь их чадо приходит поникшее, расстроенное. Рассказывает, что его пытались накормить кашей, которую разве что Баба-Яга варит у себя в избушке и травит ей проезжих молодцев. Родители понимающе гладят по голове, проклинают весь муниципалитет и идут за очередным шоколадным яйцом.

Решение:

Продвинутые мамочки приучают своих детей к правильному питанию и временному режиму с младенчества. Лучше всего узнать примерное время приема пищи в детском саду и постараться ему соответствовать дома. Время пребывания за столом не должно превышать 30 минут. В рацион ребенка необходимо включать исключительно полезные продукты. Нужно приучать малыша к различным кашкам и молочным продуктам. Ведь молоко – основной источник кальция для детей. Мясо и рыбу лучше всего готовить на пару (это норма приготовления в детсадах). Научитесь варить нежирные супчики, кисели и компоты, готовить омлет, запеканки, оладьи, голубцы – они пользуются популярностью в меню. Не злоупотребляйте соусами, майонезом, пряностями, специями. Также надо «снабжать» организм ребенка свежими фруктами и овощами. А из отварных овощей делать салаты, которых в садике тоже будет достаточно. Ну, и поощрения. Куда без них. Ведь все-таки в своей комнате вместе



с родителями малыш должен чувствовать себя ДОМА. И понимать, что ЗДЕСЬ у него есть поблажки и маленькие радости в виде «случайной» конфетки. Но не перебарщивайте. Много сладкого может стать причиной диатеза или аллергии.

Если же ваш малыш привык перекусывать чипсами и шоколадными батончиками – придется долго стараться, чтобы его переучить. Тут вам потребуется ангельское терпение. И, к слову сказать, воспитателям тоже. Надо постепенно приучать его к меню детского сада. Быть может, процесс затянется на несколько месяцев. Стоит проконсультироваться у детсадовского диетолога и попросить помощи у воспитательницы.

№3

Причина:

Самая банальная. Ребенок попросту не умеет кушать САМ. Не знает, как держать вилку и ложку. Малыш попадает в компанию сверстников, которые уже всюю орудуют столовыми приборами. А он может только крутить ими туда-сюда и ронять на пол. Отсюда комплекс. И нежелание есть.

Типичная ошибка:

У воспитателей. Во время еды подходить к ребенку и показывать, что ему делать и как. Он один, бедняжка, среди всех детей не может правильно держать ложку (а все могут!). А тут «тетя» подходит и пытается сосредоточить все внимание на его неумении. Это все же удар по недавно вылупившемуся детскому самолюбию. Нужно просто посадить «новичка» за отдельный стол и показать ему, как пользоваться приборами. Родительская ошибка собственно в том и заключается, что они не научили ребенка кушать самостоятельно до прихода в детсад.

Решение:

Старайтесь, чтобы с 2-х лет ребенок ел вместе с вами, за общим столом. Научите его пользоваться вилкой и ложкой, аккуратно пить из кружки. Приглашайте друзей с маленькими детьми на выходные. Дети не только смогут вместе поиграть, но и пообедать. Таким образом, ваш малыш будет привыкать к коллективной трапезе. Специалисты отмечают, что дети, которые без помощи взрослых могут поесть, умыться, одеться, намного быстрее адаптируются в незнакомом месте.



"Овсянка, сэр!"

Обычно в меню детсада включено четыре приема пищи:

- завтрак: чередуются молочные каши, зерновые завтраки, омлет, творожный пудинг;
- второй завтрак: витаминизированный напиток или натуральный сок;
- обед: салат, первое блюдо, второе блюдо, напиток;
- уплотненный полдник.

Примерное меню детского сада:

Завтрак

яблоко, рисовая каша, хлеб с маслом и чай
или

вареники со сметаной, салат из капусты, моркови и яблок, какао.

Второй завтрак

брусничный напиток

или

грушевый сок

Обед

борщ с фасолью, картофельное пюре, мясной шницель, компот из сухофруктов,
хлеб

или

суп овощной со сметаной, рулет мясной, фаршированный яйцом, икра свекольная,
кисель, хлеб

Полдник

пирог с яблоками, отвар шиповника



или

оладьи со сгущенным молоком, морс черничный

Ужин

Сейчас в детских садах в каждодневное меню принято включать и рекомендуемый ужин дома. Наш совет – всегда интересоваться у ребенка, что он кушал в течение дня. Вы можете узнать полное меню у заведующей, хорошенько его изучить и составить собственное для ужина. Лучше не повторять продукты, которые были в рационе малыша днем. Это может быть салат из свежих овощей, небольшой кусочек отварной телятины или курицы. На сладкое — фрукты, молочные коктейли, кефир или йогурт. В выходные дни старайтесь готовить для малыша такое, чего вообще не бывает в садике. Что может приготовить только мама.



Организация питания в детском саду.

Одна из главных задач детского сада - это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и др.

неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией.

Основным принципом питания дошкольников является максимальное разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. В повседневный рацион включены основные группы продуктов - мясо, рыба, молоко, яйца, фрукты, овощи, сахар, хлеб, крупы и др.

Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).

Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).

Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.



Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню. Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы.

До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка с 7.00-7.30, то дома можно дать сок и (или) какие-либо фрукты.

Особенности питания ребенка в период адаптации

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучите его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.

Впервые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и докармливать.

Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательные отношения к детскому коллективу.

Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительно витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).

Полезные бактерии продлевают жизнь



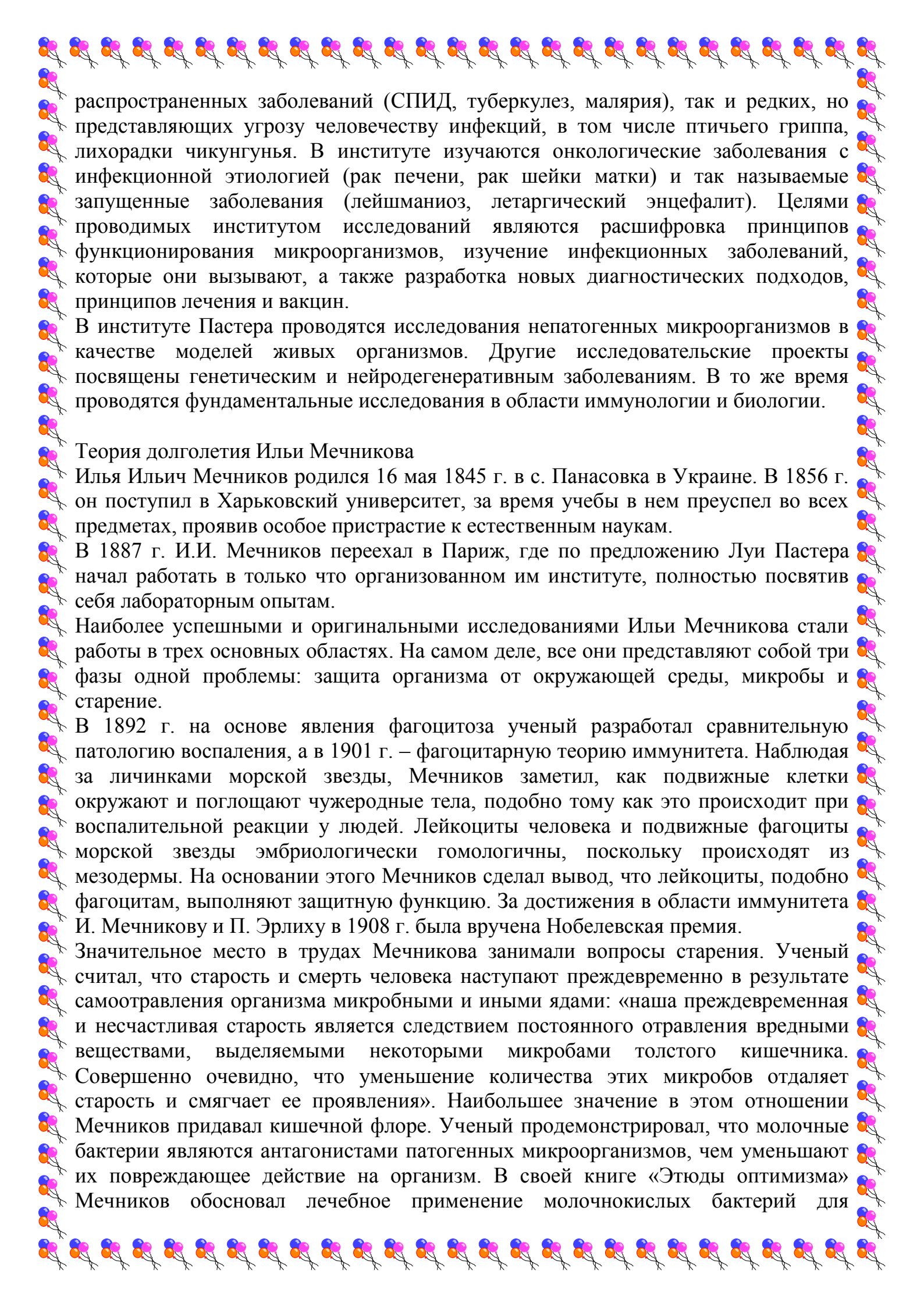
Полезные бактерии, которые продлевают жизнь

Концепция положительного влияния молочнокислых бактерий на здоровье человека впервые предложена Ильей Мечниковым – лауреатом Нобелевской премии. Это открытие положило начало исследованиям в новой области, которая и сейчас кажется бесконечной. Каждый день появляются новые доказательства чрезвычайной важности пробиотиков для нашей повседневной жизни. Удивительно, что наш организм является домом для 1014 бактерий! Также известно, что бактерии в нашем организме продуцируют полезные вещества, такие как активные пептиды и витамины...

28-29 апреля группа «Данон» пригласила представителей украинской и зарубежной прессы в Париж, где они получили уникальную возможность посетить Институт и музей им. Л. Пастера, научно-исследовательский центр группы «Данон», а также их лабораторию.

Институт Пастера – у истоков современной микробиологии
Институт Пастера – всемирно известный биомедицинский исследовательский центр. С момента его создания, 120 лет назад, деятельность института была сфокусирована на трех основных областях: биологических исследованиях, образовании и общественном здоровье. Он всегда находился на острие научных разработок и стал колыбелью для многих научных дисциплин: именно здесь закладывались основы иммунологии и молекулярной биологии.

Большинство исследований инфекционных заболеваний, проводимых в институте Пастера, направлены на изучение заболеваний бактериального, вирусного или паразитарного происхождения, которые ежегодно приводят к смерти более 14 млн людей во всем мире. Исследователи занимаются изучением как наиболее



распространенных заболеваний (СПИД, туберкулез, малярия), так и редких, но представляющих угрозу человечеству инфекций, в том числе птичьего гриппа, лихорадки чикунгунья. В институте изучаются онкологические заболевания с инфекционной этиологией (рак печени, рак шейки матки) и так называемые запущенные заболевания (лейшманиоз, летаргический энцефалит). Целями проводимых институтом исследований являются расшифровка принципов функционирования микроорганизмов, изучение инфекционных заболеваний, которые они вызывают, а также разработка новых диагностических подходов, принципов лечения и вакцин.

В институте Пастера проводятся исследования непатогенных микроорганизмов в качестве моделей живых организмов. Другие исследовательские проекты посвящены генетическим и нейродегенеративным заболеваниям. В то же время проводятся фундаментальные исследования в области иммунологии и биологии.

Теория долголетия Ильи Мечникова

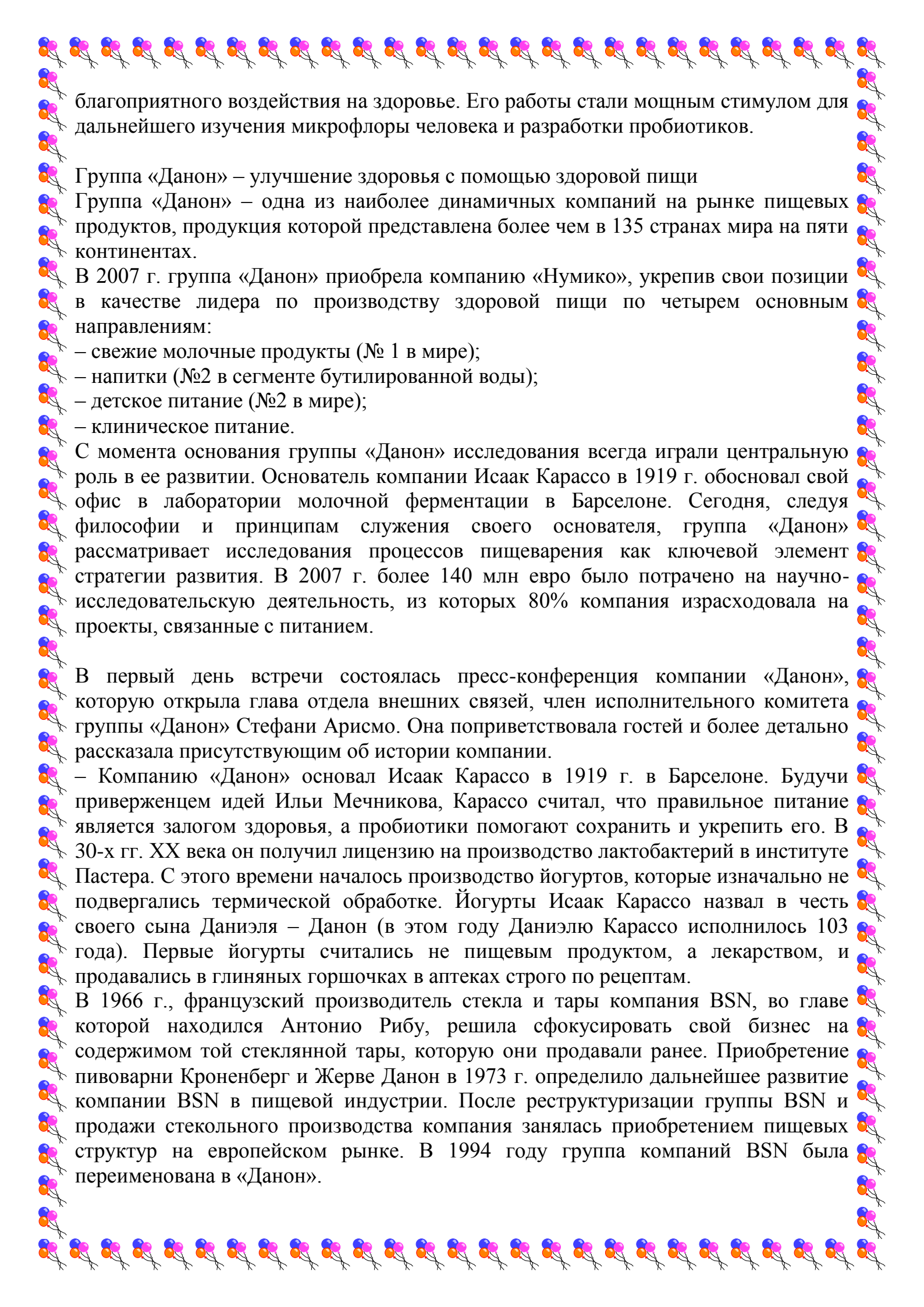
Илья Ильич Мечников родился 16 мая 1845 г. в с. Панасовка в Украине. В 1856 г. он поступил в Харьковский университет, за время учебы в нем преуспел во всех предметах, проявив особое пристрастие к естественным наукам.

В 1887 г. И.И. Мечников переехал в Париж, где по предложению Луи Пастера начал работать в только что организованном им институте, полностью посвятив себя лабораторным опытам.

Наиболее успешными и оригинальными исследованиями Ильи Мечникова стали работы в трех основных областях. На самом деле, все они представляют собой три фазы одной проблемы: защита организма от окружающей среды, микробы и старение.

В 1892 г. на основе явления фагоцитоза ученый разработал сравнительную патологию воспаления, а в 1901 г. – фагоцитарную теорию иммунитета. Наблюдая за личинками морской звезды, Мечников заметил, как подвижные клетки окружают и поглощают чужеродные тела, подобно тому как это происходит при воспалительной реакции у людей. Лейкоциты человека и подвижные фагоциты морской звезды эмбриологически гомологичны, поскольку происходят из мезодермы. На основании этого Мечников сделал вывод, что лейкоциты, подобно фагоцитам, выполняют защитную функцию. За достижения в области иммунитета И. Мечникову и П. Эрлиху в 1908 г. была вручена Нобелевская премия.

Значительное место в трудах Мечникова занимали вопросы старения. Ученый считал, что старость и смерть человека наступают преждевременно в результате самоотравления организма микробными и иными ядами: «наша преждевременная и несчастливая старость является следствием постоянного отравления вредными веществами, выделяемыми некоторыми микробами толстого кишечника. Совершенно очевидно, что уменьшение количества этих микробов отдалит старость и смягчит ее проявления». Наибольшее значение в этом отношении Мечников придавал кишечной флоре. Ученый продемонстрировал, что молочные бактерии являются антагонистами патогенных микроорганизмов, чем уменьшают их повреждающее действие на организм. В своей книге «Этюды оптимизма» Мечников обосновал лечебное применение молочнокислых бактерий для



благоприятного воздействия на здоровье. Его работы стали мощным стимулом для дальнейшего изучения микрофлоры человека и разработки пробиотиков.

Группа «Данон» – улучшение здоровья с помощью здоровой пищи

Группа «Данон» – одна из наиболее динамичных компаний на рынке пищевых продуктов, продукция которой представлена более чем в 135 странах мира на пяти континентах.

В 2007 г. группа «Данон» приобрела компанию «Нумико», укрепив свои позиции в качестве лидера по производству здоровой пищи по четырем основным направлениям:

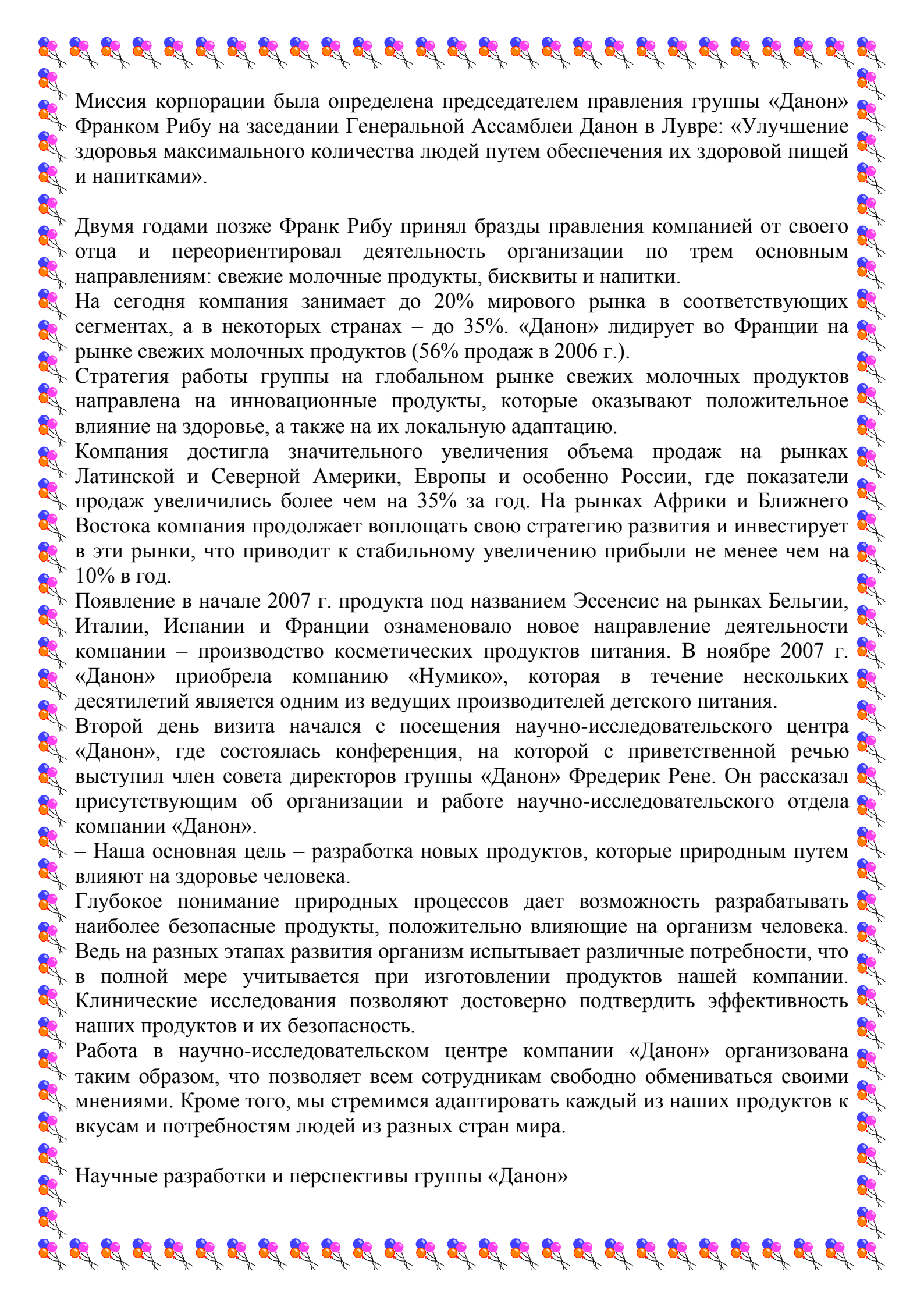
- свежие молочные продукты (№ 1 в мире);
- напитки (№2 в сегменте бутилированной воды);
- детское питание (№2 в мире);
- клиническое питание.

С момента основания группы «Данон» исследования всегда играли центральную роль в ее развитии. Основатель компании Исаак Карассо в 1919 г. обосновал свой офис в лаборатории молочной ферментации в Барселоне. Сегодня, следуя философии и принципам служения своего основателя, группа «Данон» рассматривает исследования процессов пищеварения как ключевой элемент стратегии развития. В 2007 г. более 140 млн евро было потрачено на научно-исследовательскую деятельность, из которых 80% компания израсходовала на проекты, связанные с питанием.

В первый день встречи состоялась пресс-конференция компании «Данон», которую открыла глава отдела внешних связей, член исполнительного комитета группы «Данон» Стефани Арисмо. Она поприветствовала гостей и более детально рассказала присутствующим об истории компании.

– Компанию «Данон» основал Исаак Карассо в 1919 г. в Барселоне. Будучи приверженцем идей Ильи Мечникова, Карассо считал, что правильное питание является залогом здоровья, а пробиотики помогают сохранить и укрепить его. В 30-х гг. XX века он получил лицензию на производство лактобактерий в институте Пастера. С этого времени началось производство йогуртов, которые изначально не подвергались термической обработке. Йогурты Исаак Карассо назвал в честь своего сына Даниэля – Данон (в этом году Даниэлю Карассо исполнилось 103 года). Первые йогурты считались не пищевым продуктом, а лекарством, и продавались в глиняных горшочках в аптеках строго по рецептам.

В 1966 г., французский производитель стекла и тары компания BSN, во главе которой находился Антонио Рибу, решила сфокусировать свой бизнес на содержимом той стеклянной тары, которую они продавали ранее. Приобретение пивоварни Кроненберг и Жерве Данон в 1973 г. определило дальнейшее развитие компании BSN в пищевой индустрии. После реструктуризации группы BSN и продажи стекольного производства компания занялась приобретением пищевых структур на европейском рынке. В 1994 году группа компаний BSN была переименована в «Данон».



Миссия корпорации была определена председателем правления группы «Данон» Франком Рибу на заседании Генеральной Ассамблеи Данон в Лувре: «Улучшение здоровья максимального количества людей путем обеспечения их здоровой пищей и напитками».

Двумя годами позже Франк Рибу принял бразды правления компанией от своего отца и переориентировал деятельность организации по трем основным направлениям: свежие молочные продукты, бисквиты и напитки.

На сегодня компания занимает до 20% мирового рынка в соответствующих сегментах, а в некоторых странах – до 35%. «Данон» лидирует во Франции на рынке свежих молочных продуктов (56% продаж в 2006 г.).

Стратегия работы группы на глобальном рынке свежих молочных продуктов направлена на инновационные продукты, которые оказывают положительное влияние на здоровье, а также на их локальную адаптацию.

Компания достигла значительного увеличения объема продаж на рынках Латинской и Северной Америки, Европы и особенно России, где показатели продаж увеличились более чем на 35% за год. На рынках Африки и Ближнего Востока компания продолжает воплощать свою стратегию развития и инвестирует в эти рынки, что приводит к стабильному увеличению прибыли не менее чем на 10% в год.

Появление в начале 2007 г. продукта под названием Эссенсис на рынках Бельгии, Италии, Испании и Франции ознаменовало новое направление деятельности компании – производство косметических продуктов питания. В ноябре 2007 г. «Данон» приобрела компанию «Нумико», которая в течение нескольких десятилетий является одним из ведущих производителей детского питания.

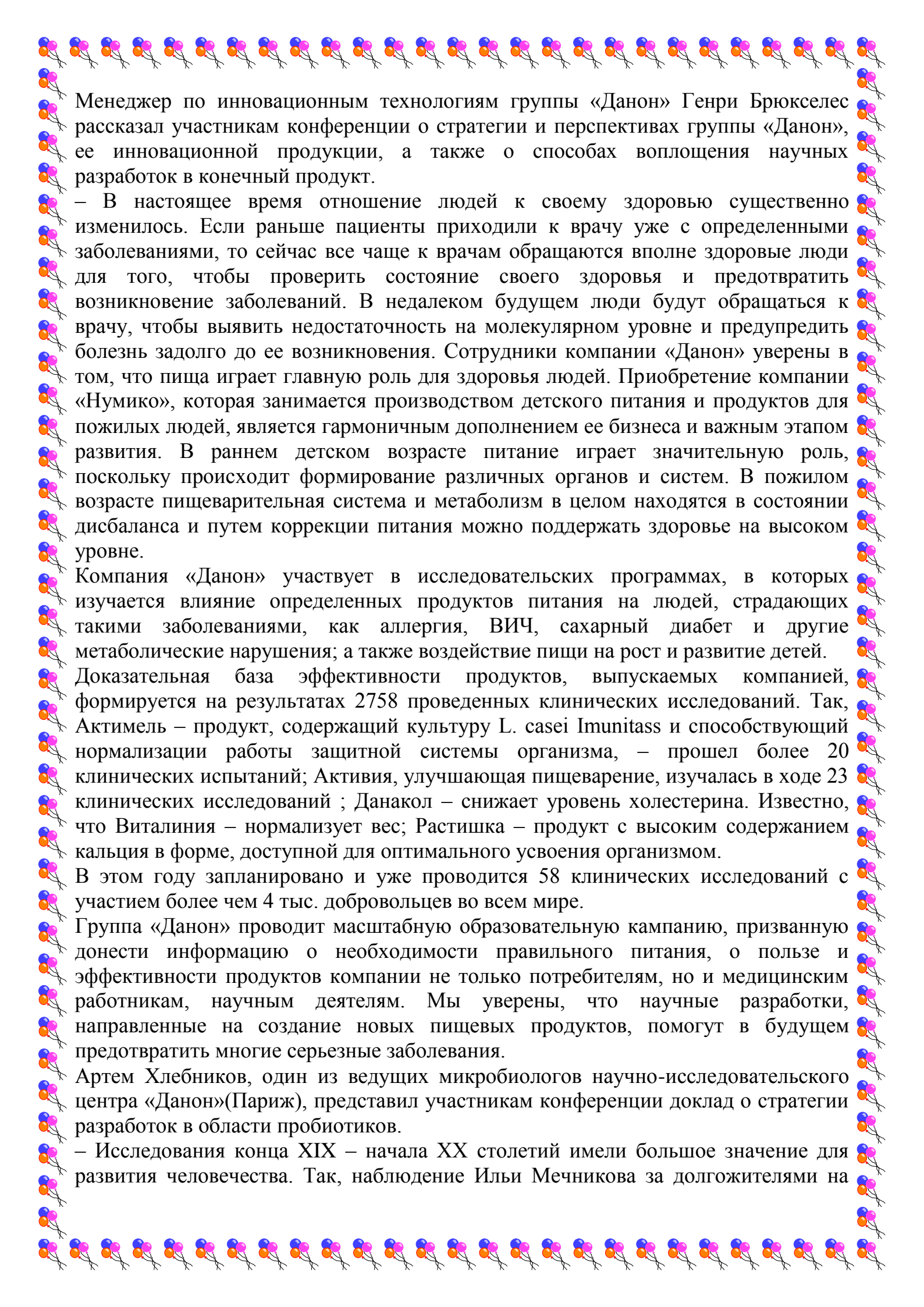
Второй день визита начался с посещения научно-исследовательского центра «Данон», где состоялась конференция, на которой с приветственной речью выступил член совета директоров группы «Данон» Фредерик Рене. Он рассказал присутствующим об организации и работе научно-исследовательского отдела компании «Данон».

– Наша основная цель – разработка новых продуктов, которые природным путем влияют на здоровье человека.

Глубокое понимание природных процессов дает возможность разрабатывать наиболее безопасные продукты, положительно влияющие на организм человека. Ведь на разных этапах развития организм испытывает различные потребности, что в полной мере учитывается при изготовлении продуктов нашей компании. Клинические исследования позволяют достоверно подтвердить эффективность наших продуктов и их безопасность.

Работа в научно-исследовательском центре компании «Данон» организована таким образом, что позволяет всем сотрудникам свободно обмениваться своими мнениями. Кроме того, мы стремимся адаптировать каждый из наших продуктов к вкусам и потребностям людей из разных стран мира.

Научные разработки и перспективы группы «Данон»



Менеджер по инновационным технологиям группы «Данон» Генри Брюкселес рассказал участникам конференции о стратегии и перспективах группы «Данон», ее инновационной продукции, а также о способах воплощения научных разработок в конечный продукт.

– В настоящее время отношение людей к своему здоровью существенно изменилось. Если раньше пациенты приходили к врачу уже с определенными заболеваниями, то сейчас все чаще к врачам обращаются вполне здоровые люди для того, чтобы проверить состояние своего здоровья и предотвратить возникновение заболеваний. В недалеком будущем люди будут обращаться к врачу, чтобы выявить недостаточность на молекулярном уровне и предупредить болезнь задолго до ее возникновения. Сотрудники компании «Данон» уверены в том, что пища играет главную роль для здоровья людей. Приобретение компании «Нумико», которая занимается производством детского питания и продуктов для пожилых людей, является гармоничным дополнением ее бизнеса и важным этапом развития. В раннем детском возрасте питание играет значительную роль, поскольку происходит формирование различных органов и систем. В пожилом возрасте пищеварительная система и метаболизм в целом находятся в состоянии дисбаланса и путем коррекции питания можно поддержать здоровье на высоком уровне.

Компания «Данон» участвует в исследовательских программах, в которых изучается влияние определенных продуктов питания на людей, страдающих такими заболеваниями, как аллергия, ВИЧ, сахарный диабет и другие метаболические нарушения; а также воздействие пищи на рост и развитие детей.

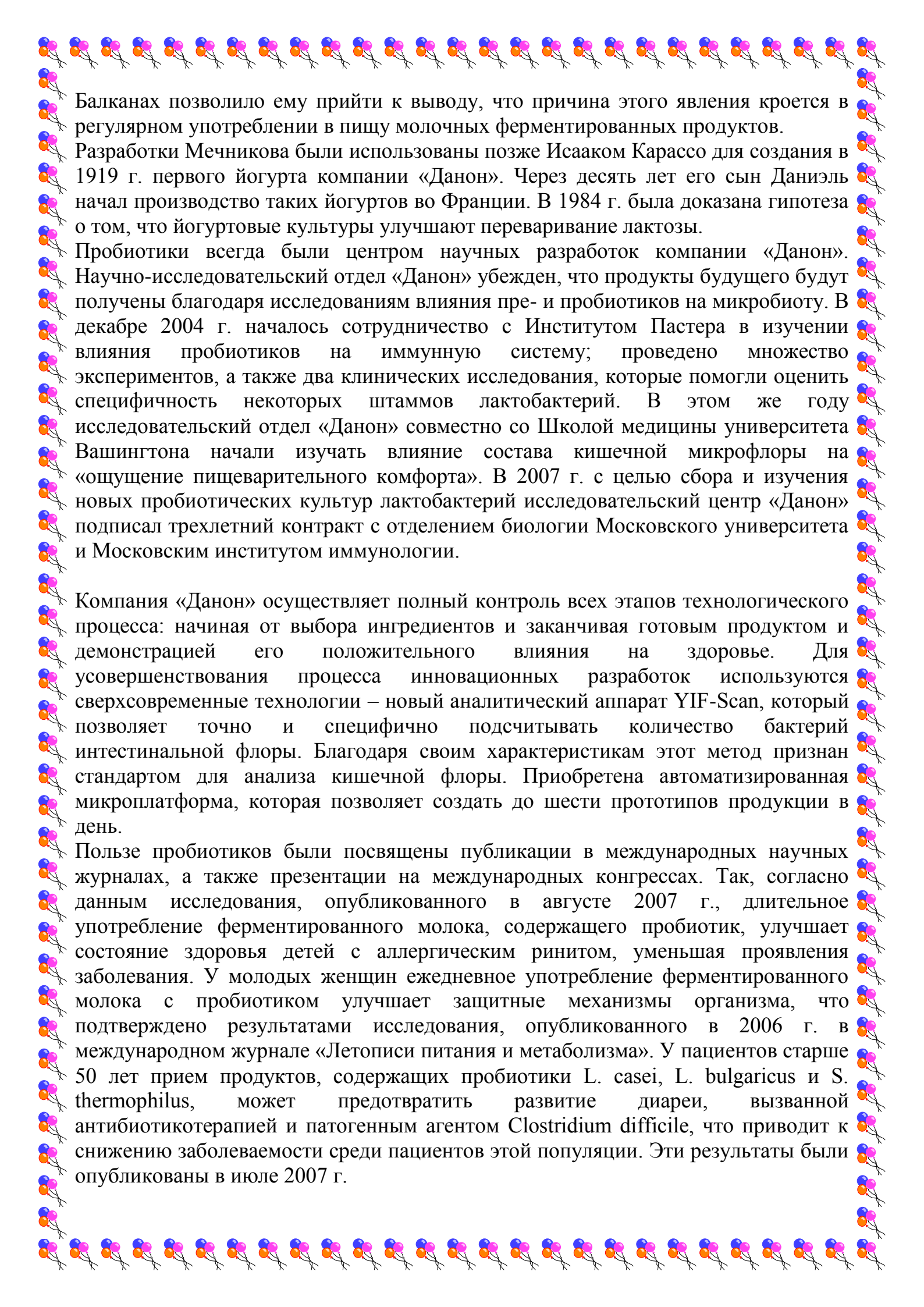
Доказательная база эффективности продуктов, выпускаемых компанией, формируется на результатах 2758 проведенных клинических исследований. Так, Актимель – продукт, содержащий культуру *L. casei* Imunitass и способствующий нормализации работы защитной системы организма, – прошел более 20 клинических испытаний; Активия, улучшающая пищеварение, изучалась в ходе 23 клинических исследований; Данакол – снижает уровень холестерина. Известно, что Виталиния – нормализует вес; Растишка – продукт с высоким содержанием кальция в форме, доступной для оптимального усвоения организмом.

В этом году запланировано и уже проводится 58 клинических исследований с участием более чем 4 тыс. добровольцев во всем мире.

Группа «Данон» проводит масштабную образовательную кампанию, призванную донести информацию о необходимости правильного питания, о пользе и эффективности продуктов компании не только потребителям, но и медицинским работникам, научным деятелям. Мы уверены, что научные разработки, направленные на создание новых пищевых продуктов, помогут в будущем предотвратить многие серьезные заболевания.

Артем Хлебников, один из ведущих микробиологов научно-исследовательского центра «Данон» (Париж), представил участникам конференции доклад о стратегии разработок в области пробиотиков.

– Исследования конца XIX – начала XX столетий имели большое значение для развития человечества. Так, наблюдение Ильи Мечникова за долгожителями на



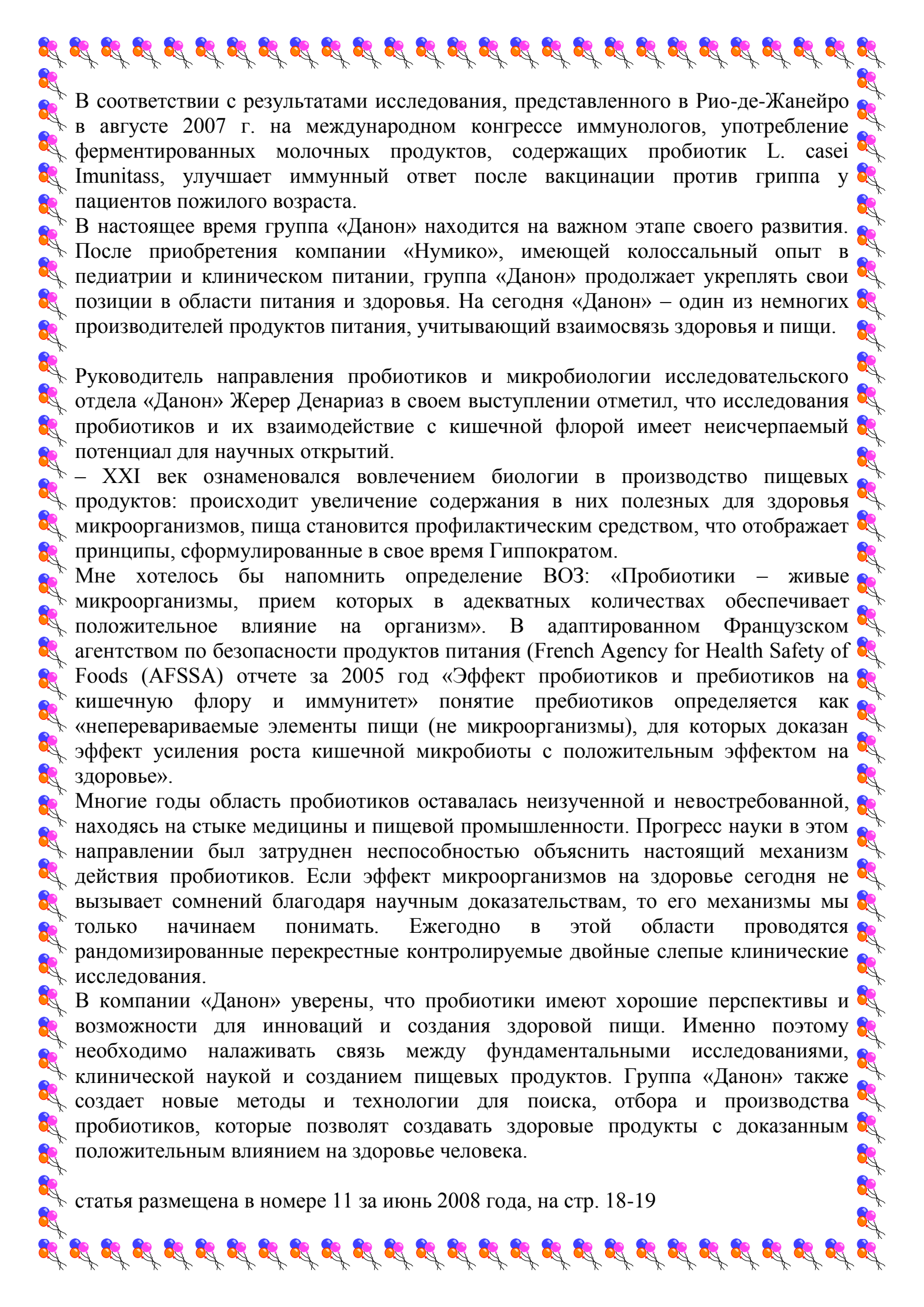
Балканах позволило ему прийти к выводу, что причина этого явления кроется в регулярном употреблении в пищу молочных ферментированных продуктов.

Разработки Мечникова были использованы позже Исааком Карассо для создания в 1919 г. первого йогурта компании «Данон». Через десять лет его сын Даниэль начал производство таких йогуртов во Франции. В 1984 г. была доказана гипотеза о том, что йогуртовые культуры улучшают переваривание лактозы.

Пробиотики всегда были центром научных разработок компании «Данон». Научно-исследовательский отдел «Данон» убежден, что продукты будущего будут получены благодаря исследованиям влияния пре- и пробиотиков на микробиоту. В декабре 2004 г. началось сотрудничество с Институтом Пастера в изучении влияния пробиотиков на иммунную систему; проведено множество экспериментов, а также два клинических исследования, которые помогли оценить специфичность некоторых штаммов лактобактерий. В этом же году исследовательский отдел «Данон» совместно со Школой медицины университета Вашингтона начали изучать влияние состава кишечной микрофлоры на «ощущение пищеварительного комфорта». В 2007 г. с целью сбора и изучения новых пробиотических культур лактобактерий исследовательский центр «Данон» подписал трехлетний контракт с отделением биологии Московского университета и Московским институтом иммунологии.

Компания «Данон» осуществляет полный контроль всех этапов технологического процесса: начиная от выбора ингредиентов и заканчивая готовым продуктом и демонстрацией его положительного влияния на здоровье. Для усовершенствования процесса инновационных разработок используются сверхсовременные технологии – новый аналитический аппарат YIF-Scan, который позволяет точно и специфично подсчитывать количество бактерий интестинальной флоры. Благодаря своим характеристикам этот метод признан стандартом для анализа кишечной флоры. Приобретена автоматизированная микроплатформа, которая позволяет создать до шести прототипов продукции в день.

Пользе пробиотиков были посвящены публикации в международных научных журналах, а также презентации на международных конгрессах. Так, согласно данным исследования, опубликованного в августе 2007 г., длительное употребление ферментированного молока, содержащего пробиотик, улучшает состояние здоровья детей с аллергическим ринитом, уменьшая проявления заболевания. У молодых женщин ежедневное употребление ферментированного молока с пробиотиком улучшает защитные механизмы организма, что подтверждено результатами исследования, опубликованного в 2006 г. в международном журнале «Летописи питания и метаболизма». У пациентов старше 50 лет прием продуктов, содержащих пробиотики *L. casei*, *L. bulgaricus* и *S. thermophilus*, может предотвратить развитие диареи, вызванной антибиотикотерапией и патогенным агентом *Clostridium difficile*, что приводит к снижению заболеваемости среди пациентов этой популяции. Эти результаты были опубликованы в июле 2007 г.



В соответствии с результатами исследования, представленного в Рио-де-Жанейро в августе 2007 г. на международном конгрессе иммунологов, употребление ферментированных молочных продуктов, содержащих пробиотик L. casei Imunitass, улучшает иммунный ответ после вакцинации против гриппа у пациентов пожилого возраста.

В настоящее время группа «Данон» находится на важном этапе своего развития. После приобретения компании «Нумико», имеющей колоссальный опыт в педиатрии и клиническом питании, группа «Данон» продолжает укреплять свои позиции в области питания и здоровья. На сегодня «Данон» – один из немногих производителей продуктов питания, учитывающий взаимосвязь здоровья и пищи.

Руководитель направления пробиотиков и микробиологии исследовательского отдела «Данон» Жерер Денариаз в своем выступлении отметил, что исследования пробиотиков и их взаимодействие с кишечной флорой имеет неисчерпаемый потенциал для научных открытий.

– XXI век ознаменовался вовлечением биологии в производство пищевых продуктов: происходит увеличение содержания в них полезных для здоровья микроорганизмов, пища становится профилактическим средством, что отображает принципы, сформулированные в свое время Гиппократом.

Мне хотелось бы напомнить определение ВОЗ: «Пробиотики – живые микроорганизмы, прием которых в адекватных количествах обеспечивает положительное влияние на организм». В адаптированном Французском агентством по безопасности продуктов питания (French Agency for Health Safety of Foods (AFSSA) отчете за 2005 год «Эффект пробиотиков и пребиотиков на кишечную флору и иммунитет» понятие пребиотиков определяется как «неперевариваемые элементы пищи (не микроорганизмы), для которых доказан эффект усиления роста кишечной микробиоты с положительным эффектом на здоровье».

Многие годы область пробиотиков оставалась неизученной и невостребованной, находясь на стыке медицины и пищевой промышленности. Прогресс науки в этом направлении был затруднен неспособностью объяснить настоящий механизм действия пробиотиков. Если эффект микроорганизмов на здоровье сегодня не вызывает сомнений благодаря научным доказательствам, то его механизмы мы только начинаем понимать. Ежегодно в этой области проводятся рандомизированные перекрестные контролируемые двойные слепые клинические исследования.

В компании «Данон» уверены, что пробиотики имеют хорошие перспективы и возможности для инноваций и создания здоровой пищи. Именно поэтому необходимо налаживать связь между фундаментальными исследованиями, клинической наукой и созданием пищевых продуктов. Группа «Данон» также создает новые методы и технологии для поиска, отбора и производства пробиотиков, которые позволят создавать здоровые продукты с доказанным положительным влиянием на здоровье человека.

статья размещена в номере 11 за июнь 2008 года, на стр. 18-19

Вопросы и ответы о детском питании

Вопрос: Какие продукты не полезны для ребенка от 4 до 6 лет?

Ответ: Продукты, которые содержат много жира, легкоусвояемых углеводов, а также газированные напитки, жевательные резинки, конфеты с добавлением большого числа красителей и консервантов, жирные сорта мяса и рыбы, закусочные консервы, продукты с высоким содержанием соли.

Вопрос: Что такое питание "фаст-фуд"?

Ответ: Несколько слов о продуктах быстрого приготовления. Сейчас в Москве открылось много разных кафе быстрого питания, где используются продукты, которые готовятся путем обжаривания во фритюре или с добавлением значительного количества горчицы, кетчупа и т.п. (хот-доги, чипсы, пирожки). Эта пища богата насыщенными жирами, солью, специями и лишними калориями. В связи с этим, такого вида продукты могут раздражать слизистую оболочку желудка, способствовать возникновению заболеваний желудочно-кишечного тракта. Поэтому их не следует давать дошкольникам или, по крайней мере, давать очень редко, как исключение.

Вопрос: Чем отличается домашняя еда от еды в детском саду?

Ответ: Домашняя пища готовится в меньшем объеме, чем в детском саду, ассортимент зависит от наличия продуктов в семье и желания ребенка. В детском саду предлагают специально разработанные для детей продукты и блюда, однако, не всегда учитываются сиюминутные желания ребенка.

Свежеприготовленная пища дома - не всегда реальность, чаще пищу готовят впрок, на несколько дней, и хранят в холодильнике, причем при повторном подогревании пищевая и вкусовая ценность пищи снижается.

Вопрос: Надо ли согласовывать домашнее питание с питанием в детском саду?

Ответ: Домашнее питание следует согласовывать с питанием в детском саду, иначе дети могут получать недостаточное, избыточное или одностороннее питание.

Во многих детских дошкольных учреждениях родителям предлагается ежедневное примерное рекомендуемое меню для ужина ребенка в домашних условиях, которого следует придерживаться родителям.

Вопрос: Нужно ли соблюдать режим питания ребенку?

Ответ: Да, обязательно. Во-первых, это необходимо для нормальной работы желудочно-кишечного тракта (выработки желудочного сока), а во-вторых, это позволяет выработать у ребенка стереотип правильного и рационального питания, необходимого для выбора продуктов, полезных для здоровья.

Вопрос: Нужно ли запивать пищу?

Ответ: Обычно ребенку предлагают напитки (чай, какао или кофе с молоком, компот, сок) после основной еды. Однако у части детей имеются затруднения при приеме твердой пищи (хлеба, котлет и др.). В этих случаях, в порядке исключения, можно разрешить ребенку запивать такие блюда чаем, водой и другой жидкостью.

Вопрос: Что такое пищевые добавки?

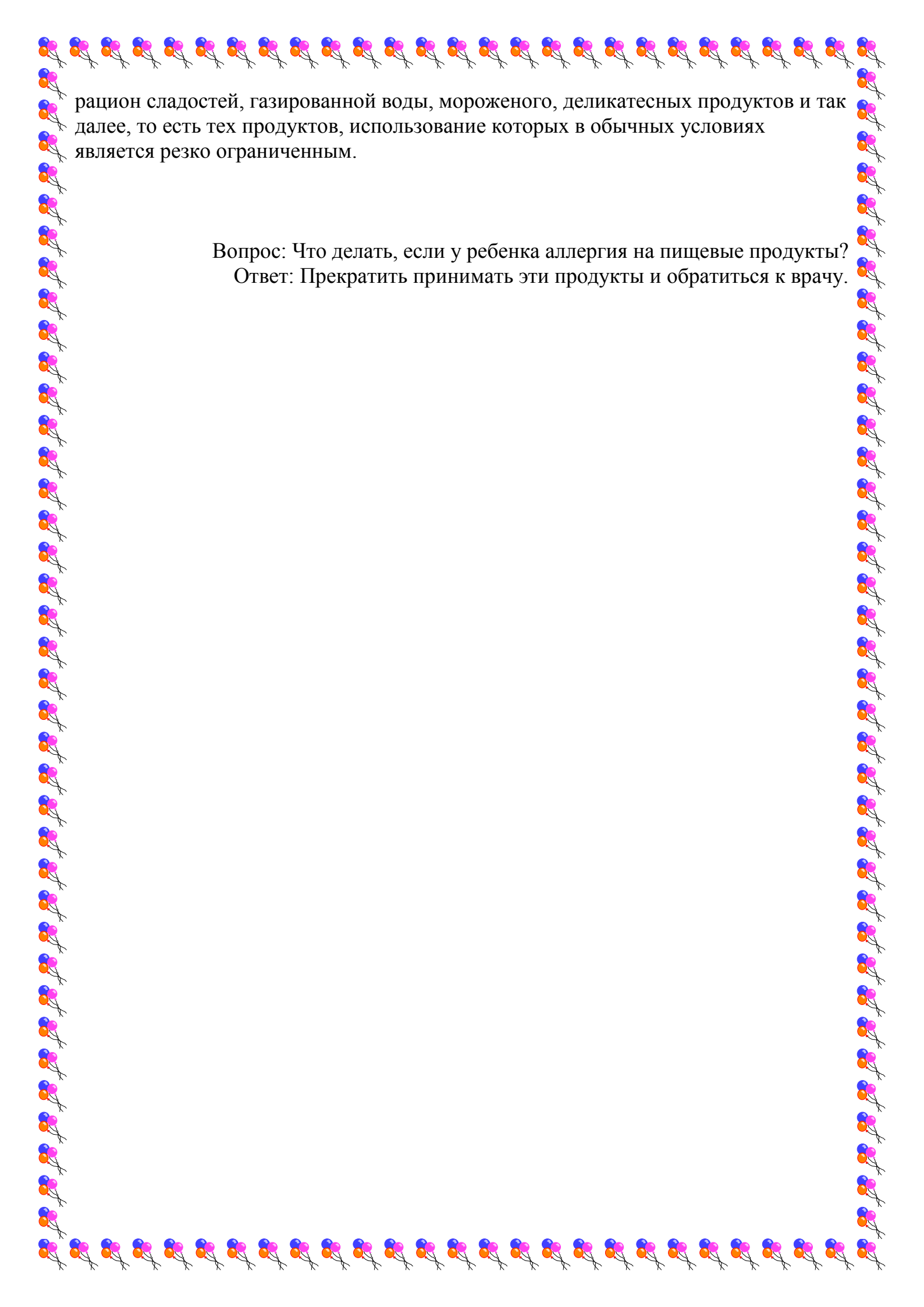
Ответ: Пищевые добавки - это вещества, которые добавляют в продукты питания для улучшения вкусовых качеств или увеличения срока их хранения.

Вопрос: Проверяются ли продукты для детей дошкольного возраста на безопасность?

Ответ: Все продукты для детей дошкольного возраста в обязательном порядке проходят гигиеническую экспертизу, включающую санитарно-химические и санитарно-микробиологические исследования на соответствие этих продуктов действующим санитарным нормам и правилам в России.

Вопрос: Чем отличается организация питания ребенка в праздничные дни?

Ответ: Как правило, это питание "за большим столом", которое выбивает ребенка из привычного режима питания. Предусматривает возможность включения в



рацион сладостей, газированной воды, мороженого, деликатесных продуктов и так далее, то есть тех продуктов, использование которых в обычных условиях является резко ограниченным.

Вопрос: Что делать, если у ребенка аллергия на пищевые продукты?

Ответ: Прекратить принимать эти продукты и обратиться к врачу.



Вредный витамин

Исследователи Калифорнийского института UC Berkeley обнаружили витамин Е в 1922 году, и с тех пор было проведено бесчисленное количество исследований над этим по-прежнему загадочным веществом.

Одной из главнейших функций витамина Е, как представляется, в качестве антиоксиданта, является способность нейтрализовать потенциально вредное воздействие свободных радикалов в теле. Поэтому в теории заболеваний данный элемент стал «суперзвездой» и получил широкое внимание.

Является ли употребление больших доз витамина Е ключом к хорошему здоровью, профилактике рака, сердечно-сосудистых заболеваний и болезни Альцгеймера, а также получению гладкой и блестящей кожи, хорошему зрению? Исследования дали противоречивые результаты и однозначного ответа пока нет.

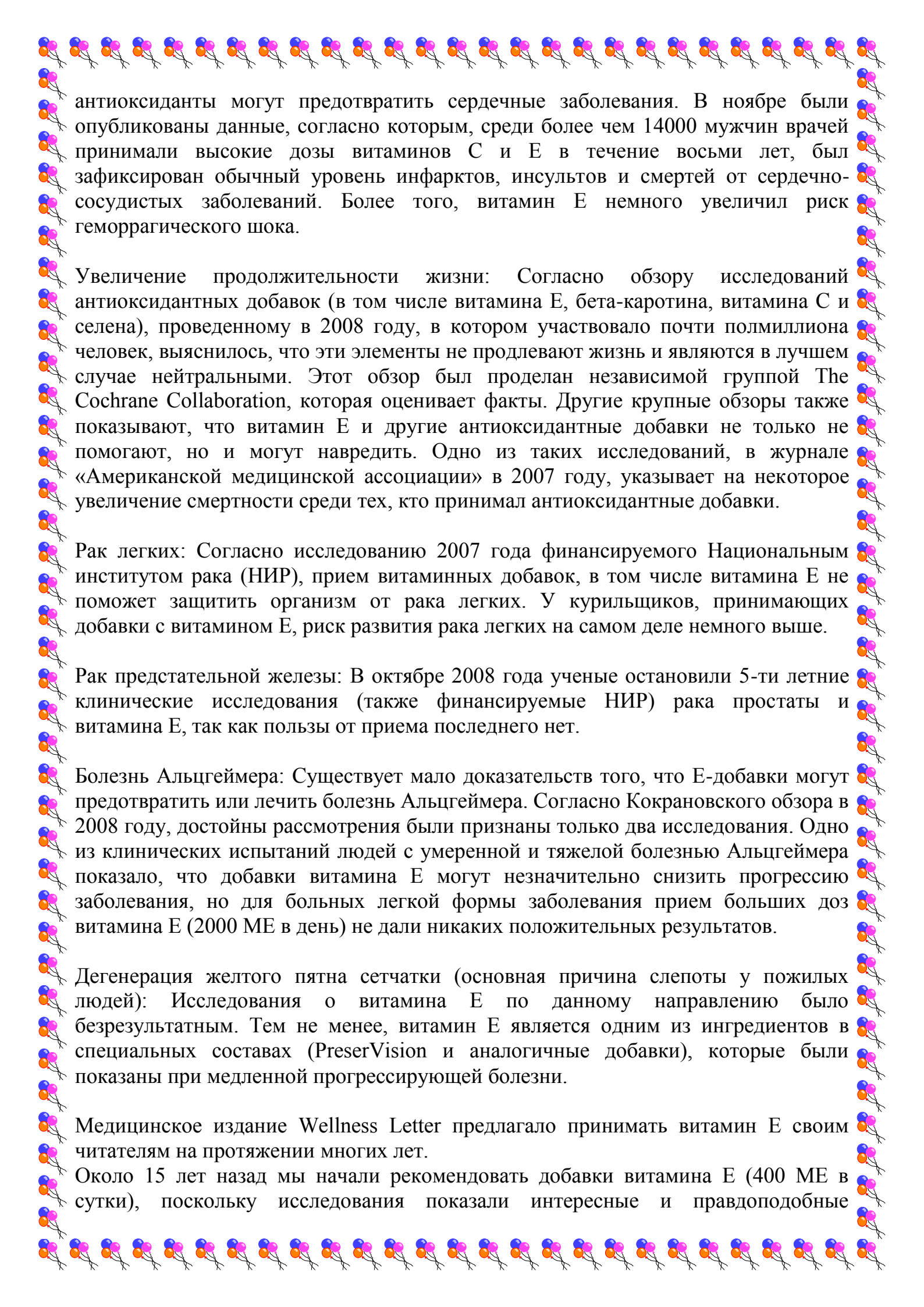
Люди, в том числе научные работники, имеют различные убеждения по поводу полезности витамина Е. Его статус в научных работах варьируется от «необходимого» до «бесполезного» и даже «вредного». Некоторые врачи принимают витамин Е, но не рекомендуют его своим пациентам. Некоторые делают наоборот. Производители пищевых добавок с витамином Е, конечно, по-прежнему призывают принимать его.

Первоначальные исследования (в большинстве своем плохо организованные) нашли пользу витамина особенно в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Дальнейшие хорошо спланированные клинические испытания показали, что такой пользы нет.

Действительно, в ходе нескольких недавних исследований высказано мнение, что витамин Е может оказать нежелательное влияние на организм пациента.

Вот краткий обзор последних новостей:

Сердечно-сосудистые заболевания: Это логично считать, что витамин Е может помочь предотвратить сердечно-сосудистые заболевания, поскольку обладает антиоксидантными свойствами (свободные радикалы считаются одним из факторов атеросклероза). Но добавки не оказались полезными. У многих экспертов в настоящее время есть вопросы по поводу теории о том, что



антиоксиданты могут предотвратить сердечные заболевания. В ноябре были опубликованы данные, согласно которым, среди более чем 14000 мужчин врачей принимали высокие дозы витаминов С и Е в течение восьми лет, был зафиксирован обычный уровень инфарктов, инсультов и смертей от сердечно-сосудистых заболеваний. Более того, витамин Е немного увеличил риск геморрагического шока.

Увеличение продолжительности жизни: Согласно обзору исследований антиоксидантных добавок (в том числе витамина Е, бета-каротина, витамина С и селена), проведенному в 2008 году, в котором участвовало почти полмиллиона человек, выяснилось, что эти элементы не продлевают жизнь и являются в лучшем случае нейтральными. Этот обзор был сделан независимой группой The Cochrane Collaboration, которая оценивает факты. Другие крупные обзоры также показывают, что витамин Е и другие антиоксидантные добавки не только не помогают, но и могут навредить. Одно из таких исследований, в журнале «Американской медицинской ассоциации» в 2007 году, указывает на некоторое увеличение смертности среди тех, кто принимал антиоксидантные добавки.

Рак легких: Согласно исследованию 2007 года финансируемого Национальным институтом рака (НИР), прием витаминных добавок, в том числе витамина Е не поможет защитить организм от рака легких. У курильщиков, принимающих добавки с витамином Е, риск развития рака легких на самом деле немного выше.

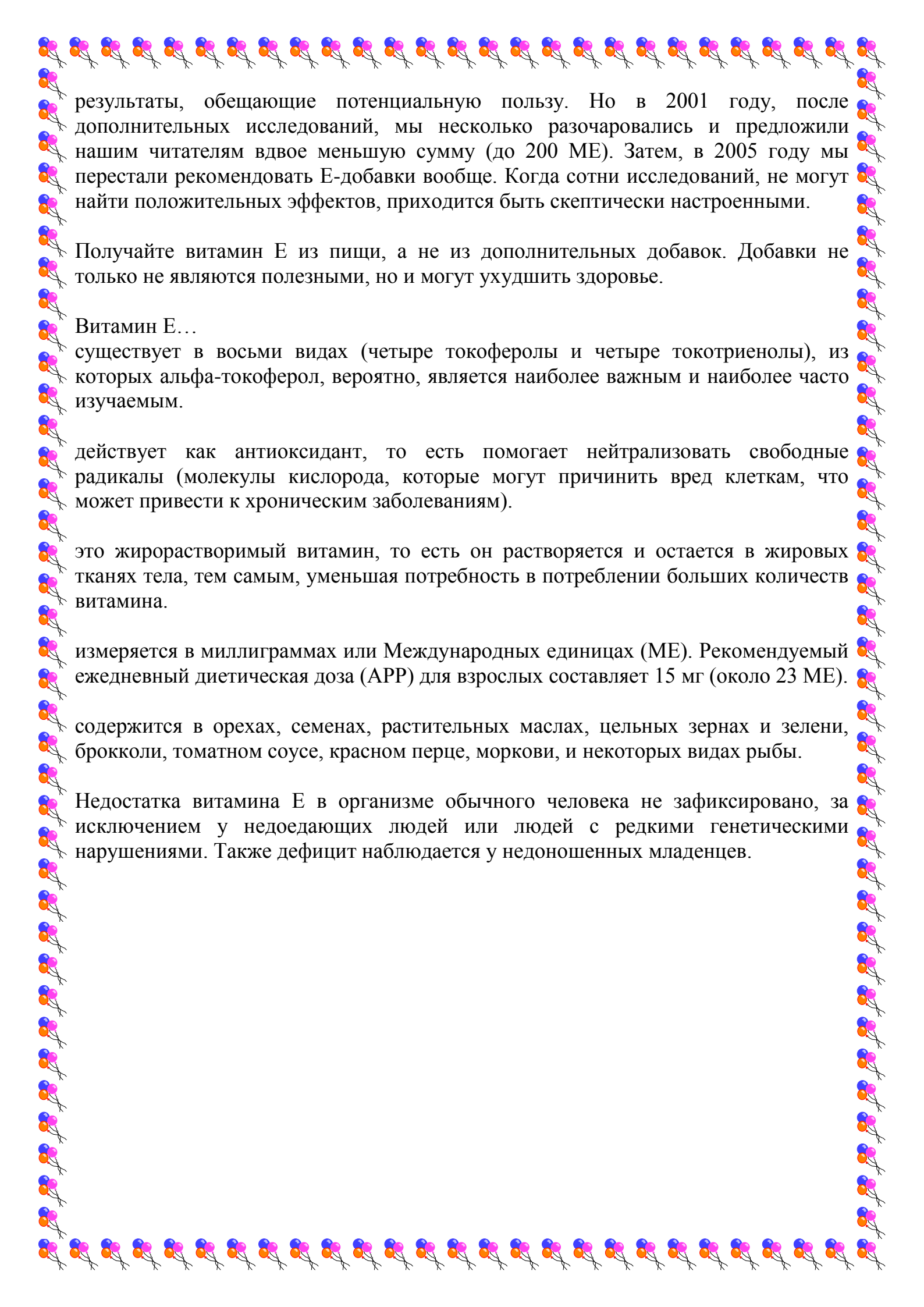
Рак предстательной железы: В октябре 2008 года ученые остановили 5-ти летние клинические исследования (также финансируемые НИР) рака простаты и витамина Е, так как пользы от приема последнего нет.

Болезнь Альцгеймера: Существует мало доказательств того, что Е-добавки могут предотвратить или лечить болезнь Альцгеймера. Согласно Кокрановского обзора в 2008 году, достойны рассмотрения были признаны только два исследования. Одно из клинических испытаний людей с умеренной и тяжелой болезнью Альцгеймера показало, что добавки витамина Е могут незначительно снизить прогрессию заболевания, но для больных легкой формы заболевания прием больших доз витамина Е (2000 МЕ в день) не дали никаких положительных результатов.

Дегенерация желтого пятна сетчатки (основная причина слепоты у пожилых людей): Исследования о витамине Е по данному направлению было безрезультатным. Тем не менее, витамин Е является одним из ингредиентов в специальных составах (PreserVision и аналогичные добавки), которые были показаны при медленной прогрессирующей болезни.

Медицинское издание Wellness Letter предлагало принимать витамин Е своим читателям на протяжении многих лет.

Около 15 лет назад мы начали рекомендовать добавки витамина Е (400 МЕ в сутки), поскольку исследования показали интересные и правдоподобные



результаты, обещающие потенциальную пользу. Но в 2001 году, после дополнительных исследований, мы несколько разочаровались и предложили нашим читателям вдвое меньшую сумму (до 200 МЕ). Затем, в 2005 году мы перестали рекомендовать Е-добавки вообще. Когда сотни исследований, не могут найти положительных эффектов, приходится быть скептически настроенными.

Получайте витамин Е из пищи, а не из дополнительных добавок. Добавки не только не являются полезными, но и могут ухудшить здоровье.

Витамин Е...

существует в восьми видах (четыре токоферолы и четыре токотриенолы), из которых альфа-токоферол, вероятно, является наиболее важным и наиболее часто изучаемым.

действует как антиоксидант, то есть помогает нейтрализовать свободные радикалы (молекулы кислорода, которые могут причинить вред клеткам, что может привести к хроническим заболеваниям).

это жирорастворимый витамин, то есть он растворяется и остается в жировых тканях тела, тем самым, уменьшая потребность в потреблении больших количеств витамина.

измеряется в миллиграммах или Международных единицах (МЕ). Рекомендуемый ежедневный диетическая доза (АРР) для взрослых составляет 15 мг (около 23 МЕ).

содержится в орехах, семенах, растительных маслах, цельных зернах и зелени, брокколи, томатном соусе, красном перце, моркови, и некоторых видах рыбы.

Недостатка витамина Е в организме обычного человека не зафиксировано, за исключением у недоедающих людей или людей с редкими генетическими нарушениями. Также дефицит наблюдается у недоношенных младенцев.

Каша на завтрак значительно улучшает успеваемость



Школьная успеваемость детей, которые в возрасте до трех лет регулярно ели на завтрак кашу, значительно улучшается по сравнению с их сверстниками, в чей утренний рацион входили другие продукты питания, сообщает в пятницу газета Daily Telegraph со ссылкой на исследование международной группы ученых.

В широкомасштабном проекте, который был проведен в Гватемале, участвовали ученые из Института питания Центральной Америки, Международного института исследований продовольственной политики (IFPRI), Пенсильванского университета (США) и других научных организаций.

Наблюдения за малышами, питающимися традиционной для региона кукурузной кашей "атоле", блестяще подтвердили гипотезу ученых о существовании связи между детским питанием и интеллектуальными способностями.

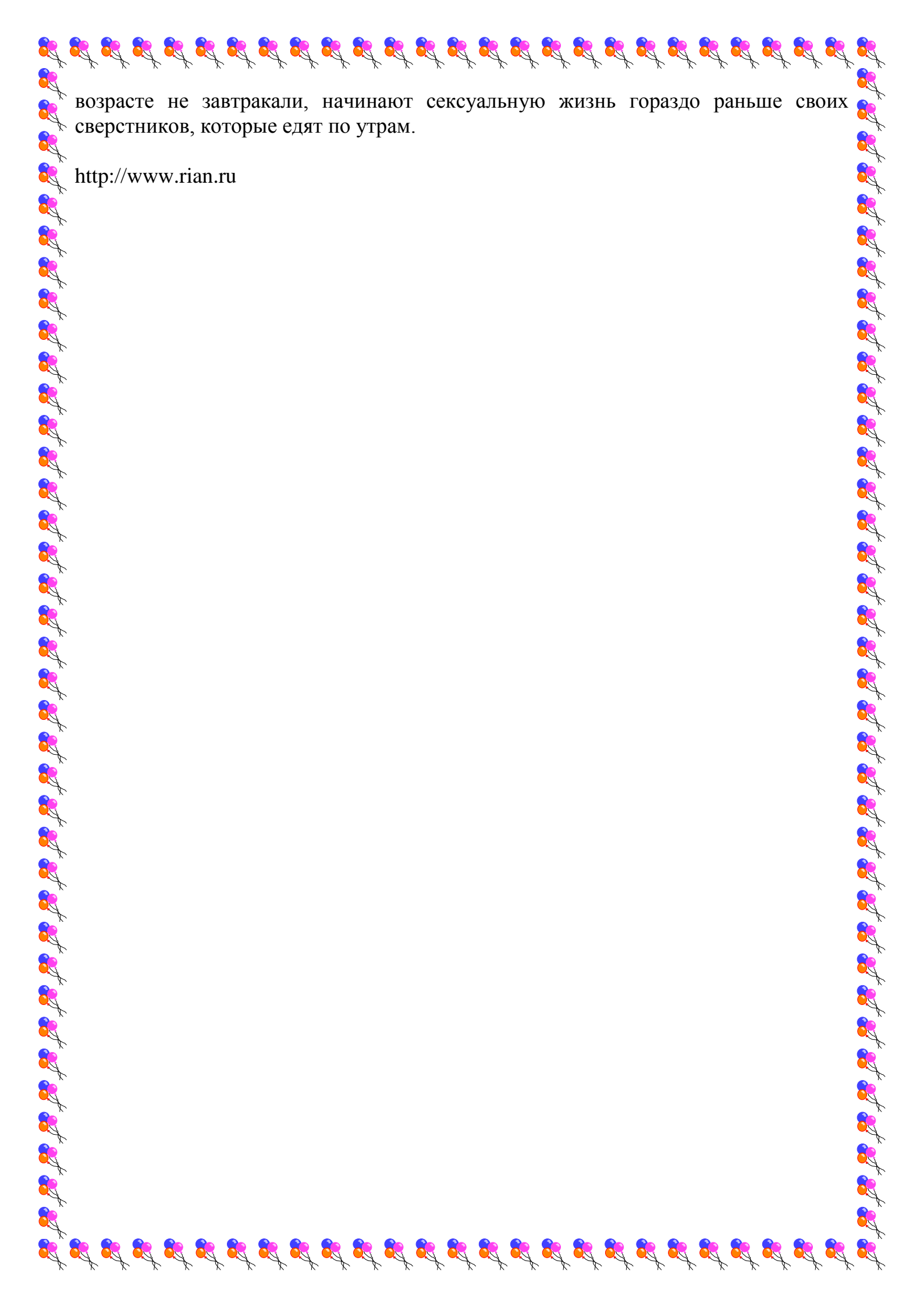
Согласно докладу, опубликованному в Economic Journal, ученые вели записи о том, как завтракают различные гватемальские дети, с 1969 по 1977 год.

В 2002 и 2004 годах ученые возвращались в Гватемалу, чтобы собрать информацию о школьной успеваемости объектов исследования.

Оказалось, что молодые люди, в возрасте до трех лет получавшие на завтрак "атоле", имеют лучшие оценки как по тестам на понимание прочитанного, так и по невербальным когнитивным тестам.

"Это исследование доказывает, что первые три года жизни представляют "окно возможности", когда правильные стратегии питания могут предоставить преимущества на всю жизнь, особенно в сфере образования", - считает старший научный сотрудник IFPRI Джон Ходдинотт (John Hoddinott).

Ранее к выводу о непосредственной связи утреннего приема пищи и формирования человеческой личности пришли японские исследователи. В ходе опроса трех тысяч человек выяснилось, что люди, которые в подростковом



возрасте не завтракали, начинают сексуальную жизнь гораздо раньше своих сверстников, которые едят по утрам.

<http://www.rian.ru>