

Здоровое питание детей

*Советы и рекомендации
родителям*





Самое важное для родителей - это здоровье наших детей. Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Правильно, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Какой бы заманчивой ни была реклама, в какие бы пёстрые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте - питание детей должно быть натуральным! В детском питании есть свои особенности.

Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Соответственно, ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Зная об этом, многие стараются составлять высокобелковые рационы, забывая о том, что даже в обычной взрослой пище белка содержится больше, чем в грудном молоке. Кроме того, здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Они не могут усидеть на месте, крутятся, ерзают, прыгают... И это очень хорошо, так как именно благодаря большой подвижности организм ребенка нормализует обмен. Насильственное ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съесть больше сладостей, чем взрослые. Точнее, съесть-то они могут очень много сладкого, только дай волю, но как раз в этом вопросе особо потакать им не стоит. Хотя природные сладости детям полезны. Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется очень много. Жировые клетки, составляющие сало, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. Наконец (и это самое важное), у детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при изобилии сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык.

Хладезь витаминов

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я в морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня и подрастёшь,
Будешь ты совсем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок!



А
ВИТАМИН

В
ВИТАМИН



Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы отменяя!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.

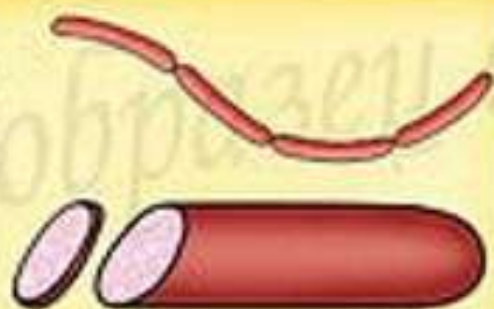
Земляничку ты сорвёшь –
В яголке меня найдёшь.
Я в смородинке, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



С
ВИТАМИН

Вредная еда

Колбасные изделия, сосиски. Особенно вредно есть жареные сосиски. Процесс обжарки сосисок негативно влияет на этот продукт, делая его вредным для здоровья. Если вы не можете отказаться от сосисок, то хотя бы отваривайте их, но не жарьте.



Копченые продукты. Сейчас копченые продукты изготавливаются не путем копчения (что, в общем-то, тоже вредно), а путем добавления специального раствора, который и дает вкус дымка. Этот раствор химического содержания очень вреден для здоровья.

Чипсы. Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.

Газированные напитки. Полностью химический продукт, натуральная там только вода. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители. Пейте натуральные соки, морсы, компоты, это значительно полезнее, чем газированные напитки.



Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты и прочая сладкая продукция, изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

Правила поведения за столом

Многие заболевания у детей раннего возраста вызваны бактериями и вирусами, попадающими с пищей, водой или с грязных рук. Обучение детей простым гигиеническим навыкам уменьшит заболеваемость. Многие заболевания можно предупредить, если соблюдать санитарно-гигиенические правила и нормы личной гигиены.



Кушать следует аккуратно, мелкими кусочками, не набивая рот под завязку, чтобы потом невозможно было прожевать. Пищу надо пережевывать медленно и тщательно, не чавкая и не разбрызгивая еду. Объясните, что разговаривать с полным ртом некрасиво и неудобно, сначала стоит пищу прожевать и проглотить, а уже потом разговаривать. Но все же, не стоит злоупотреблять разговорами за едой. Напомните, что за стол садятся в первую очередь для принятия пищи, а не для развлечений.

Нельзя баловаться за столом - это диктуется элементарными правилами безопасности. Нельзя сидя за столом, играть со скатертью и раскачиваться на стуле. Это чревато разбиванием посуды, и естественно травмами и ушибами. К тому же ребенок может ошпариться горячими напитками (чай, кофе). Для игр существуют игровые комнаты.



Правила питания детей

В повседневном питании лучше всего предоставить детям возможность самим выбирать из всех имеющихся на столе продуктов. Тем самым сам собой решается проблема сбалансированного по нутриентам и по калориям рациона. Свежие фрукты очень полезны и объесться ими практически невозможно. Но и в случае отказа от них принуждать не стоит. При дефиците какого-нибудь витамина или микроэлемента ребенок сам набросится на необходимое ему яблоко или на зелень. Нужно следить, однако, за сочетанием фруктов с другой пищей. Вообще правила сочетания справедливы и для взрослых, и для детей.



Многие считают, что дети будто бы не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что и доказывает опыт многих семей. Более того, избыток любых белков вреден. Белковую пищу можно давать детям один или два раза в день, по их желанию, но не волноваться, если творогу или гороховой каше ребенок предпочитает рис или картофель. Иногда спрашивают, как быть, если ребенок предпочитает колбасу. Но колбаса - некачественная пища, обманывающая органы вкуса. Из нормальных же продуктов ребенок может выбирать все, что едят взрослые. Если в семье употребляют мясо, то его, конечно, дают и детям. Если же родители вегетарианцы, то и дети отлично растут без животной пищи. Молоко - великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша... Смешивать их с крахмалами нежелательно.

Правила питания детей

О сладостях. Если и давать их ребенку, то хотя бы не после еды. Можно за полчаса, за час. Обычно же делают как раз наоборот... Но сладкое, как уже говорилось, детям нужно. Природные сладости - сухофрукты, фрукты, мед отлично покрывают энергетические потребности детского организма. При сниженном иммунитете, болезненных состояниях можно даже на весь день предложить ребенку фрукты, или сухофрукты, или арбузы, дыни, - и горячее питье вволю. И больше ничего. И пусть он сам ест то, что хочет и когда захочет. В этот день ребенок и не вспомнит о супе и каше, а несколько таких дней в месяц дадут ему огромный потенциал здоровья.



Воды детям, как правило, дают столько, сколько они хотят. Воду лучше брать пропущенную через хороший фильтр или минеральную без газа. Еще лучше подходит талая вода. Неплохо постепенно приучать детей выпивать по 1/4 - 1/2 стакана теплой воды утром, после пробуждения, за полчаса до еды и вечером, перед сном.

В отличие от взрослых ребенок почти никогда не ест впрок, не пытается заглушить едой плохое настроение и, как следствие, не переедает. Поэтому после еды он может бегать, купаться и т.п. безо всякого ущерба для здоровья. То есть запрещать ребенку играть после еды и тем более уговаривать его полежать не стоит.

10 правил питания

1 правило

Ешь не менее 4-х раз
в день



3 правило

Ешь пищу полезную
для здоровья



2 правило

Мой руки перед
едой



4 правило

Ешь из чистой
посуды



6 правило

Ешь не спеша



5 правило

Старательно
пережевывай пищу



7 правило

Не пей сырой воды



8 правило

Не пробуй на вкус
незнакомые растения



9 правило

Не ешь пищу, кото-
рая потеряла свои
цвет, запах и вкус



10 правило

После еды полощай
рот

