

Если мы хотим видеть наших детей добрыми, надо доставлять ребенку радость общения с нами – это радость совместного познания, совместной игры, совместного отдыха

Родители как педагоги

*Газета для
любопытных
родителей*



**Правильное питание ребенка
– залог здорового организма**

Развитие, рост, здоровье ребенка напрямую зависит от правильного питания. Обеспечить поступление в организм достаточного количества витаминов, минералов, других полезных микроэлементов позволяет сбалансированный, разнообразный рацион. В детском меню должны присутствовать продукты животного и растительного происхождения. Правильный подбор продуктов, соответствующий способ их обработки обеспечивает организм ребенка всем необходимым, исключает целесообразность использования пищевых добавок.

Роль разнообразного питания

Каждый продукт содержит определенные полезные микроэлементы: белки, углеводы, жиры, витамины, минералы и т.д. Всевозможные их сочетания в рационе обеспечивают поступление всех необходимых веществ. В однообразном рационе с определенным набором продуктов их содержание будет недостаточным. В результате в работе органов, систем ребенка начнутся сбои. Дефицит любого из важных микроэлементов может привести к проблемам со здоровьем, развитием.

Употребление однообразной пищи приведет к снижению чувствительности вкусовых рецепторов. Любая еда будет ребенку казаться на вкус абсолютно одинаковой. Поэтому родителям не стоит идти на поводу у ребенка и кормить его только любимыми блюдами. С самого раннего возраста его меню должно быть разнообразным.

Примерное меню для правильного питания

В рационе детей должны быть горячие и холодные блюда, салаты, фрукты. В качестве завтрака отлично подойдут каши, творог, запеканки. Эти блюда богаты легкоусвояемыми углеводами. Они необходимы организму для выработки энергии. В обед нужно давать ребенку горячие первые блюда: супы рыбные, овощные, мясные, борщ, щи. На второе следует приготовить мясо или рыбу с гарниром. В меню для ужина предпочтение отдается блюдам из овощей, зелени с небольшой порцией рыбы или мяса. В детском рационе предусматривается второй завтрак, во время которого ребенку нужно давать фрукты. Между обедом и ужином должен быть полдник, состоящий из напитков, молочных блюд.

В приготовлении пищи для детей нельзя использовать острые приправы. Сделать блюдо ароматным поможет добавление зелени, в которой содержится много витаминов. Кроме того, петрушка, укроп возбуждают аппетит.

Отношение родителей к рекомендациям по правильному питанию

В настоящее время у родителей есть возможность найти немало рекомендаций по поводу правильного питания детей. Она размещается на сайтах Интернета, в специальной литературе. Учитывать советы профессиональных специалистов, конечно, нужно. Но, следует понимать, что они ориентированы на среднестатистического ребенка. Между тем, дети различаются по своим потребностям, вкусам, комплекции, образу жизни. Подвижному, активному ребенку, который занимается спортом, требуется много калорий, детям творческим, спокойным такое количество энергии ни к чему. Поэтому, разрабатывая рацион для своего ребенка, необходимо учитывать его индивидуальные особенности.

Особенности детского аппетита

Порой родители испытывают излишнее беспокойство, когда ребенок в течение дня отказывается от пищи. Они считают это признаком заболевания, начинают пичкать малыша витаминами, БАДами, препаратами, которые повышают аппетит. Это в корне неверное решение. Взрослый человек также порой не испытывает чувства голода, что не считается признаком недостатка питательных веществ. Поэтому, в случае отказа ребенка от пищи даже в течение 2-3 суток не стоит беспокоиться. Если малыш ведет себя активно, нет признаков заболеваний, временное отсутствие аппетита считается нормальным явлением. Обращаться к врачу нужно лишь в том случае, если такая ситуация возникает слишком часто.

Молочные продукты в детском питании

Молочные продукты являются основными поставщиками таких важных для ребенка микроэлементов, как белок и кальций. Белок требуется для создания новых клеток в растущем организме, кальций необходим для костей, зубов. Кроме того, в молочных продуктах содержится фосфор, витамины: B1, B2, A, D. Поэтому они обязательно должны присутствовать в ежедневном детском рационе.

Выбирать молочные продукты для ребенка необходимо внимательно. В молоке, жирностью ниже 3,5% нет витаминов D, A. Недобросовестные производители улучшают его вкус при помощи добавления сахара, что не повышает полезных качеств. Одним из любимых молочных продуктов у

большинства детей является йогурт. В таких продуктах также нередко бывает много вредных компонентов: консервантов, ароматизаторов, загустителей. Можно купить натуральный йогурт, добавить его в молоко. Получится вкусная простокваша, в которую добавляются кусочки любимых фруктов, ягод. Такой продукт понравится ребенку и принесет немало пользы.

Мясо и рыба в рационе ребенка

Мясные блюда включаются в детское меню с годовалого возраста. Этот продукт является главным источником животного белка, который необходим детскому организму. В мясе содержится и легкоусвояемое железо, витамины. Поэтому оно должно присутствовать в детском рационе. Это не касается колбасных изделий, в которых содержится много жира, вредных для ребенка добавок. В меню включается постное мясо отварное или котлеты, тефтели, биточки, приготовленные на пару.

Немало полезных микроэлементов содержится в рыбе. Она является поставщиком белков, йода, ненасыщенных жирных кислот. Рыбные блюда, как и мясные должны быть отварными или приготовленными на пару.

Хлебобулочные изделия в детском меню

В меню ребенка обязательно должны быть злаковые. Это поставщики витаминов, минералов, клетчатки, которая требуется для нормального пищеварительного процесса, своевременного освобождения кишечника. Наименьшей питательной ценностью обладает пшеничный хлеб. Немного полезных веществ и в обработанных овсяных хлопьях, хлебцах из ржаной муки. В рацион ребенка нужно включать хлеб серый. Наилучшим вариантом является приготовление хлебобулочных изделий самостоятельно из муки грубого помола.

Источники витаминов – овощи и фрукты

В овощах и фруктах содержится большое количество важных минералов, витаминов, других микроэлементов. Поэтому в детском питании именно они должны являться основой. Регулярное употребление таких продуктов дает возможность укрепить здоровье ребенка, создать идеальные условия для работы организма.

Наибольшую пользу приносят свежие фрукты и овощи. Поскольку в климатических условиях нашего региона обеспечить их употребление в течение всего года невозможно, летом нужно замораживать ягоды для ребенка. Этот способ позволяет сохранить большое количество полезных веществ. Перед употреблением овощи и фрукты необходимо хорошо вымыть, чтобы исключить отравления.

Вред сладостей для детей

Всем известно, что чрезмерное употребление сладостей непременно приведет к появлению кариеса, может стать причиной лишнего веса. Но это не значит, что маленьких сладкоежек нужно полностью лишить конфет, тортов, пирожных. Все эти продукты могут присутствовать в рационе ребенка. Но, следует соблюдать меру. Важно учесть, что сладости не должны использоваться в качестве поощрения. Ребенок должен понимать, что все эти лакомства просто еда. Если давать малышу конфеты или кусочек торта после основной пищи на десерт, это не причинит вреда.

При выборе сладостей для ребенка необходимо избегать продуктов, в которых содержатся консерванты, красители, ароматизаторы. Не рекомендуются и сладкие газированные напитки. В них содержится сахар, фруктовые кислоты, нарушающие кислотно-щелочной баланс в полости рта, что приводит к повреждению зубов.

Самые вредные продукты для детей

Ученые Институты экологической гигиены и пищевой токсикологии, совместно с работниками частных медицинских центров диагностики составили перечень наиболее опасных для детского организма продуктов. В десятку “наихудших” попали:

1. **Кукурузные и картофельные чипсы.** Никакого безвредного картофеля в них не содержится, это гремучая смесь красителей, ароматизаторов, жиров и углеводов. Дети любят перекусить ими на переменах, в итоге, страдает не только желудок, но и обмен веществ, в организме откладываются канцерогены, провоцирующие появление рака. Пара пакетиков чипсов в неделю – и в конце учебного года 3-4 лишних килограмма обеспечено. На 100 г продукта калорийность составляет в среднем 600-700 килокалорий, а об обилии химии и говорить не приходится.

2. **Сладкие газировки.** Все слышаны, что в знаменитой кока-коле содержится ортофосфорная кислота в таком количестве, что ею можно чистить серебряные ложки или металл от ржавчины. Кроме того, в сладких напитках очень много сахара: в стакане содержится 4-7

чайных ложек, это притом, что в сутки допускается не более 10 чайных ложек. Утолить жажду газировкой тоже проблематично: уже через полчаса пить хочется снова. Во многих напитках содержится фенилаланин, аспартам, бензоат натрия – верный путь к быстрому ожирению, нарушению обмена веществ и даже диабету.

3. **Фастфуд.** Ребенок вообще не должен знать этого слова. Шаурма, беляши, картошка фри, бургеры и т.д. – отнюдь не детская еда. Потому как все это жариться в обильном количестве масла, которое не меняется иногда по несколько дней, фастфуд становится не просто вредной, а опасной едой для ребенка. Самым легким последствием употребления таких “изысков” может стать пищевое отравление или расстройство желудка, а вот в будущем – эта “диета” грозит ожирением, слабоумием, нарушением обмена веществ, болезнями почек и сосудов.

4. **Копчености и колбасы.** Относятся любимые многими детьми колбасы, сардельки и сосиски. На прилавках магазинов очень сложно найти продукцию, которая бы не была обработана химией, не содержала бы скрытые жиры и не изобиловала бы заменителями вкусов и ароматизаторами. Нередко в сосисках содержится и генно-модифицированная соя, выглядят такие продукты аппетитно, но мяса в них содержится максимум процентов 25, остальное – соевые белки, крахмал, эмульсии, вкусовые добавки. Нехитрый рецепт, выгодный для производителя и губительный для детского желудка

5. **Маргарин.** Сплошной генномодифицированный жир. Для малыша он опасен не только в чистом виде, но и как составляющая гастрономических изысков (пирожные, тортики, слоеное тесто, кремы). Кроме ожирения и нарушений липидного обмена, можно спровоцировать развитие диабета, а при огромных дозах – даже гормональный дисбаланс и бесплодие.

6. **Кофе и энергетики.** Если взрослый организм еще сможет справиться с такими напитками, то детский – нет. Нервное истощение, бессонница, приступы беспричинного страха, аллергические сыпи и болезни почек – вот что может получить твой малыш, регулярно их употребляя.

7. **Жевательные резинки и желейные конфеты.** Источник многочисленных вредных красителей, загустителей, стабилизаторов, консервантов и прочей химии. Как минимум, прямой путь к ожирению, кариесу и частым несварениям желудка.

8. **Шоколадные батончики.** Ты думаешь, их делают из орехов, кокосовой стружки, нуги и карамели? На деле – это высококалорийная бомба с массой генномодифицированных продуктов и химических добавок. В одном батончике содержится почти 500 килокалорий – гигантское количество, которое откладывается разве что излишним жиром и никакой пользы не приносит. При этом насыщение после еды длится недолго и через час уже снова хочется кушать.

9. **Майонезы, кетчупы, соусы.** Но ведь без них еда будет не такой вкусной – скажете вы. Лучше всего готовить майонез или кетчуп дома, тем более что современная техника существенно упрощает этот процесс, зато вы избавите себя и своих детей от воздействия канцерогенных веществ. Соусы, заправки, кетчупы, майонезы содержат заменители вкусов, ароматизаторы, красители, при этом уксус, который нередко входит в их состав, выделяет из пластиковой упаковки канцерогенные вещества. Нельзя давать детям маргарины и спреды – такие заменители стоят дешевле, но и вредных добавок в них больше.

10. **Крабовые палочки и креветки.** Ни для кого не секрет, что крабовые палочки из крабов вовсе не состоят, их делают якобы из мяса белых рыб – сурими. Однако часто производители в целях экономии используют отходы рыбного производства – мелких и поврежденных рыб, а красивый цвет и вкусовые качества достигаются при помощи красителей, ароматизаторов, усилителей вкуса. Что касается креветок, их можно предлагать детям, если вы уверены в их качестве, поскольку менее добросовестные производители выращивают креветок в воде, в которую добавляют специальные добавки и антибиотики – для неокрепшего детского организма это яд.

Вредные для ребенка красители: E-102 (тартразин синтетический), E-104 (желтый хинолиновый), E-127 (эритрозин синтетический), E-128 (красный 2Y, блестящий FCF), E-140 (хлорофилл), E-153 (уголь растительный), E-154,155 (коричневый), E-171 (диоксид титана).

Вредные консерванты: от E-200 до E-240, а также от E-280 до E-283.

Вредные стабилизаторы цвета: от E-240 до E-252 (нитриты и нитраты калия и натрия).

Вредные регуляторы кислотности: от E-260 до E-264 (уксусная кислота и ее соли).

Вредные усилители вкуса: от E-620 до E-625 (глутаминовая кислота и ее соли).

Вредные подсластители: E-954 (сахарин), E-952 (цикламаты и цикламановая кислота), E-951 (аспартам).

Вредные средства для обработки муки: E-916, 917 (йодаты кальция и калия).

Продукты с глутаматом натрия (E621). Эта добавка способна значительно менять вкусовое восприятие, вызывать головные боли, вялость, сосудистые спазмы и нарушения обмена веществ. Читай состав всего, что покупаешь для ребенка и не выбирай товары питания с пометкой E621.



Сбалансированное питание

