



Здоровое питание детей

Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что именно в детстве закладывается не только здоровье, но также и основные пищевые привычки. Здоровое питание для детей – это сбалансированное меню, содержащее все необходимое с точки зрения докторов и самого детского организма. Однако здесь не обойтись и без внешней стороны: вкусные, разнообразные, интересные блюда для привлечения внимания, ознакомления с возможными пищевыми сочетаниями составляют основу системы, которая в будущем принесет огромную пользу ребенку.

Известно, что малыши очень рано проявляют интерес к взрослой еде, и это нормально. Значит, по мере взросления нужно предлагать на пробу именно то, что относится к «правильной» еде, а не кусочек колбаски или соленого огурца, как делают многие родители. Зачастую переход на обычный стол, осуществляемый уже с года, становится плавным вхождением в мир здорового питания для детей, особенно, если семья придерживается подобных принципов. Супы без наваристых бульонов и тяжелых зажарок, тушеные или запеченные блюда вместо жареных, отсутствие большого количества сдобы или белого хлеба – вот только основные постулаты, а на самом же деле, секретов здорового питания огромное множество.

Основа основ: знания

Правила здорового питания для детей должны быть основополагающими для всех родителей, а также, что очень важно, для бабушек и дедушек. Часто мамы сталкиваются именно с тем, что предыдущее поколение, воспитанное на иных продуктах и способах их приготовления, создает проблемы в процессе кормления. К примеру, мясо в виде отваренного куска или котлеты – что полезнее? Несомненно, отварное или запеченное, с небольшим количеством соли и специй, мясо выглядит более привлекательно с точки зрения здоровья, а вот котлеты, жареные, с хлебом – несут в себе меньшую ценность. Однако дети с удовольствием уплетают рубленое мясо в жареном виде, поэтому их легче накормить именно таким мясом.

Основные компоненты меню и способы их приготовления для детей: здесь нет каких-либо сложностей, все предельно просто. На самом деле, считается, что основу рациона составляют те продукты, которые характерны для региона проживания. Не стоит спешить с введением экзотических фруктов или овощей, а также различных продуктов, которые могут быть аллергенами: к таким, несомненно, относят морепродукты, редкие сорта мяса или рыбы, очень жирные сорта сыра, специфические овощи, фрукты, цитрусовые, шоколад, магазинную кулинарию, выпечку с большим количеством красителей и консервантов.



Рецепты и фантазия – способ привлечь внимание

Рецепты здорового питания для детей разнообразны, доступны, некоторые из них невероятно популярны. Итак, что же должен получать ребенок? Несомненно, крупы: каши из гречки и риса, пшеничных круп, перловки и овсянки – прекрасный завтрак или гарнир к мясу или рыбе. Овощи: картофель, морковь и свекла, лук (в том числе порей), сельдерей (корневой и черешковый), фасоль и горох, тыква, сезонные огурцы и помидоры, кабачки и патиссоны – этот набор можно разнообразить, но и в качестве основы для приготовления салатов, супов, рагу он вполне подходит. Фрукты: яблоки, груши, сливы, абрикосы, персики – все, что произрастает в регионе, пригодится как в свежем виде, так и в компотах, пюре, десертах, полезной выпечке.

Очень важно привлекать ребенка к совместному приготовлению: когда с детства прививаются знания о пользе и вреде тех или иных продуктов, о способах их тепловой обработки и их градации, о том, как можно красиво подать уже приготовленное блюдо – ребенок вырастает с готовой программой. Ну и, конечно же, информацию можно подавать в очень увлекательном виде, не обязательно просто выкладывать факты: яркие и

незабываемые истории, даже сказки, придуманные мамой или папой, сделают мир еды более фантазийным. Один из способов правильного пищевого воспитания подразумевает глубокий и неподдельный интерес к основным принципам здорового питания.

Однообразно и нудно? Нет!

Здоровое питание для детей отнюдь не обозначает однообразие, скорее наоборот. Чем больше фантазии включит в приготовление тех или иных блюд мама, тем больше шансов, что малыш с самого малого возраста будет воспринимать здоровую пищу как единственно возможный вариант. А ведь на самом деле, здесь есть очень большое количество вариантов приготовления, сочетания продуктов, да и способы подачи, сервировка, использование декоративных деталей – все эти факторы позволяют значительно разнообразить и процесс приготовления, и процесс приема пищи.

На самом деле, здоровое питание ребенка очень часто становится отправной точкой, после которой вся семья переходит именно на такое питание, и это не может не радовать. Специалисты – педиатры и гастроэнтерологи – бьют тревогу из-за очень частого употребления таких продуктов, которые наносят просто непоправимый вред: чипсы и газировки, копчености и маринованные овощи, сырая рыба в виде популярных ныне блюд японской кухни – все это никоим образом не должно присутствовать в рационе малыша.

Здоровое питание для детей: рецепты здесь могут быть общими, достаточно простыми. Примерное меню для ребенка дошкольного возраста составляется на 4-5 приемов пищи в день, к тому же, здесь необходимо учитывать грамотное соотношение ингредиентов. Мясо и рыба, яйца, сыр, овощи и зелень, фрукты, сдоба – все эти составляющие позволяют создавать очень разные сочетания. Известно, что для детей от года до трех суточная норма калорий не должна превышать полутора тысяч, а вот для детей постарше, от 3 до 7, вполне можно и превышать эту цифру.



Когда ребенок заболел

Питание здоровых и больных детей отличается: многие родители замечают за своим ребенком ту или иную особенность и планируют питание именно с ее учетом. К примеру, один малыш с температурой не будет есть вообще, только лишь пить, а вот другой с удовольствием поест. Нужно помнить, что когда ребенок заболел, еда должна быть максимально легкой для того, чтобы процесс ее усваивания не приносил малышу, и без того ослабленному, еще и дополнительных проблем.

Великолепно подойдет разваренная каша без молока, картофельное пюре с немного более мягкой, чем обычно, консистенцией, печеные яблоки, легкие бульоны. Не рекомендуется кормить ребенка мясом или рыбой, творогом, твердым сыром в первые дни заболевания. Есть определенные заболевания, которые требуют более глубокого подхода: различные диеты при болезнях ЖКТ, головных болях, заболеваниях почек или же эндокринной системы требуют обязательной консультации с доктором. Пренебрегать этим – значит заставить детский организм бороться не только с болезнью, но еще и с неправильной едой, а это уже слишком.

Постепенно, с выздоровлением, в рацион можно будет добавлять разные блюда, но здесь самое важное заключается в правильном темпе. Здоровое питание детей подразумевает не только грамотный подход с теоретической стороны, но также и практические действия, направленные на приготовление самих блюд.



Мы – ребята-дошколята

Здоровое питание детей дошкольного возраста, уже не малышей, но все же, еще и не взрослых, должно быть очень тщательно спланированным, разнообразным. На самом деле, это период активного роста, здесь необходимо учитывать ежедневные потребности организма в кальции, витаминах, микроэлементах. Очень желательно составить план питания на неделю, это позволит учесть разнообразные возможности, да и маме будет проще, можно закупать продукты один раз.

В меню должны быть блюда из мяса и рыбы (не меньше двух раз в неделю), яйца, кисломолочные продукты, овощи (сырые и приготовленные разными способами). Необходимо полностью исключить жареные, острые и жирные блюда, детский организм попросту не может переваривать их.

Наладить правильное питание – вопрос не простой и в том случае, если малыш посещает детский сад. Здесь нужно подойти к делу серьезно, просматривать ежедневное меню и обязательно учитывать и восполнять именно те пробелы, которые в нем есть. Как правило, детские сады предлагают достаточно сбалансированные завтраки и обеды, но вот натуральное мясо или овощи с фруктами необходимо давать дома.



Школа: как все учесть

Итак, ребенок дорос до школы. Самый важный год – первый класс – чреват стрессами, ведь полностью меняется сам образ жизни, да и распорядок дня. Здесь доктора едины в том, что нужно очень хорошо планировать завтрак: достаточно сытный, он должен давать энергию, которая даст силы для учебы, возможность сконцентрироваться на занятиях. Кроме того, здоровое питание детей младшего школьного возраста практически всегда подразумевает присутствие завтрака и обеда, а в группах продленного дня и полдника в

стенах школы. Это не исключает и того, что родители могут давать школьнику с собой яблоко, банан, питьевой йогурт, бутерброд с сыром.

В целом же, стоит очень внимательно отнестись к первым месяцам в школе, составить себе примерное меню, а затем уже на основе системы здорового питания для детей предлагать ребенку разные варианты, подразумевая сбалансированность еды в течение дня. Безусловно, все дети разные, к школе, как правило, уже хорошо видны те или иные привычки, выработанные в еде, поэтому и создать удобный пищевой режим становится вполне посильной задачей. Нужно отметить также и тот факт, что у ребенка всегда под рукой должна быть вода, не газированная и не сладкая, для восполнения потребностей именно в питье.

Современные возможности сети Интернет предлагают родителям удобство и обилие информации для того, чтобы получить ответы на все интересующие их вопросы: к примеру, книга Здоровое питание детей имеет огромное количество различных вариаций и может стать «настольной», если скачать ее и создать красивый ярлык для рабочего стола ПК.