

## Рациональное питание

- Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов.
- Сегодня много говорим о приобщении детей к здоровому образу жизни, и в частности — о сбалансированном питании. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба- сухарики из пакета? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребёнка, и у его родителя образ современного чада. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребёнка быть- «как все» в большинстве случаев подавляет голос разума. Проблема в том, что он к ним привыкает и вместо того, чтобы выпить стакан молока, съесть котлету или мясо, рыбу, картофель с овощами, перекусывает чипсами, нарушая аппетит. Чипсы довольно калорийны, за счёт чего подавляют активность пищевого центра и ребёнок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды.
- Поэтому при правильно организованном питании детей дома возможно ограничить употребление ребёнком «вредных» продуктов. Ничего страшного, если один раз в неделю мама для разнообразия покормит ребёнка сухим завтраком, разведя его молоком или соком. С точки зрения физиологии пищеварения традиционная каша полезна, поскольку её переваривание и всасывание требует эволюционно закреплённых ферментативных подходов. Любая каша полезна благодаря содержанию основных пищевых веществ, углеводов, растительного белка, определённого количества жира, витаминов, минеральных солей. Заменять кашей быстрого приготовления желательнее один раз в неделю.
- Многие родители считают, что чем больше мясных продуктов в рационе ребёнка, тем крепче он вырастет. Сколько мяса должны съедать дети 1-6 лет.
- Для полноценного развития дошкольника его рацион должен быть сбалансирован по содержанию белков, жиров, углеводов, поэтому делать ставку на большое употребление мяса не стоит. Всем известно, что мясо- источник белка. В зависимости от возраста дошкольникам достаточно в среднем 50-60 граммов мяса в день, то есть одной котлеты, съеденной за обедом. Ужин должен быть более лёгким, включающим творог, молочнокислые продукты или рыбное блюдо: суфле, котлетки, фрикадельки.
- Многие дети отказываются от мяса — например, домашних котлет, а вот сосиски готовы есть трижды в день. Почему у детей такая любовь к этим продуктам?
- Дети любят крайние вкусовые ощущения — сладкое и солёное, с удовольствием ели бы селедку и заедали пирожным или шоколадкой. Сосиски мягкие, солёные, их не надо жевать — вот что подкупает детей.
- Организм ребёнка должен обеспечиваться жизненно необходимыми питательными веществами: высокоценными белками, кальцием, железом, витаминами В12, Д и многими другими.
- После того, когда ребёнок ест достаточно твёрдую пищу, увеличивается его потребность в жидкости. Существуют ли нормы, сколько жидкости дети дошкольного возраста должны выпивать в сутки? В среднем дошкольнику достаточно полутора литров жидкости в сутки, с учётом соков, чая и супов. Этот объём рекомендован при сбалансированном питании, когда рацион не перегружен жирной или солёной пищей.

- Можно ли детям газированные напитки? Газированные напитки в большом количестве не полезны не только детям, но и взрослым, на этом настаивают гастроэнтерологи, диетологи, стоматологи и другие.
- Что касается организованного питания, то санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для дошкольных организаций, утверждённые в 2010 г. запрещают использование газированных напитков в питании детей.
- Современные технологии позволяют получать молоко с длительным сроком хранения, которое в закрытой упаковке не портится даже при комнатной температуре в течение полугода — его можно употреблять в пищу (полезные свойства продукт не утрачивает).
- В чём причина плохого аппетита и что делать, если ребёнок отказывается есть? Здоровый ребёнок не может не есть. Даже если он не отличается отменным аппетитом, в течение дня он наберёт необходимое для своей полноценной деятельности количества белков, жиров и углеводов. Принуждать ребёнка нельзя, но уговаривать надо. Если дошкольник отказывается от какого-то блюда, то, вероятно, он его просто не распробовал. Предложите в другой раз. Не забывайте, что вкусовые пристрастия и культура питания формируются постепенно. Если же речь идёт о том, что ребёнок отказывается от пищи вовсе, то это действительно серьёзная проблема, требующая срочного вмешательства врачей, в том числе и психолога.
- А если в семье — у ребёнка, склонного к полноте, хороший аппетит? Дети склонны к образованию жирового запаса, что проявляется наиболее часто, когда они с раннего детства получают нерациональное обильное питание. Важно правильно распределить суточный пищевой рацион ребёнка. Но во многих семьях укоренилась традиция наиболее вкусную и питательную еду готовить к вечеру. В эти часы дети едят больше, чем утром, в то время как процессы сгорания жира и использования энергии происходят в основном днём. К полноте может приводить и постоянное включение в меню таких продуктов и блюд, как макаронные изделия, жирное мясо, сметана, сдобная выпечка, сладости. Профилактику ожирения следует осуществлять с раннего детства. Рациональное питание должно исключать и голод, и переедание. Для снижения аппетита полных детей следует кормить 6-7 раз в сутки, чтобы перерывы между едой составляли не более 2, 5-3 часов, при этом необходимо соблюдать показанный по возрасту суточный и разовый приём пищи. Чтобы ребёнок не ощущал голода, можно предложить ему большую порцию низкокалорийной пищи.
- Рациональное питание полных детей предусматривает снижение калорийности суточного рациона, в котором увеличивается доля овощных салатов и гарниров, белковых блюд из нежирного мяса, птицы, рыбы, нежирного творога. Молоко лучше заменить кефиром. Ограничить потребление сметаны, жирных сыров, а также круп и макаронных изделий. Из первых блюд предпочтение нужно отдавать овощным (борщу, овощным супам и т. д.) Можно приготовить молочный суп с небольшим количеством гречневой, овсяной крупы. Завтрак и ужин полных детей должны состоять из овощей, приготовленных различными кулинарными способами. Категорически запрещаются мороженое, торты, шоколад, лимонад и сдоба. Не рекомендуются консервированные фрукты и соки, в которых много сахара; острые приправы, маринады, повышающие секрецию пищеварительных соков и усиливающие аппетит. Ужинать полные дети должны не позднее 19 часов. Если ребёнок не может уснуть из-за чувства голода, стоит предложить ему кефир, либо дать яблоко, морковь.