

Всерьез о детском питании

ИГРЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Как убедить ребенка в важности и необходимости соблюдения принципов правильного питания? Мы рекомендуем организовать этот процесс в виде игры. Игра — это наиболее действенный для дошкольника способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем! Но пусть правила в этой игре будут особенные, связанные с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. Вариантов тут множество, вот некоторые из них.

«Каша разные нужны». Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (*Каша из гречи — гречневая; каша из риса — рисовая и т. д.*)

«Магазин полезных продуктов». «Покупатель» загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (*называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен*) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Например.

Покупатель. *Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Ее можно пить просто так или варить на ней кашу.*

Продавец. *Это молоко?*

Далее пары «продавец — покупатель» меняются ролями и игра продолжается.



РАЗНООБРАЗИЕ ПИЩИ

В природе не существует продуктов, которые содержали бы все необходимые человеку компоненты (за исключением материнского молока для новорожденных). Поэтому важно, чтобы питание было разнообразным, именно это служит основой его сбалансированности. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода — из них состоит наше тело, из них состоит и наша пища. «Я — то, что я ем». Нехватка того или иного вещества способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма, сказаться на состоянии здоровья. Вот почему так важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор. Широта вкусовых пристрастий — залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовать свое питание. Но как разнообразить питание? Это зависит от сезона года, от имеющихся возможностей и желания родителей.

- В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов — мясные, молочные, рыбные, растительные.

- В идеале еда ребенка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Попробуйте помочь ребенку «распробовать» вкус разных блюд. Будьте настойчивы, проявите фантазию и боритесь с возникающей иногда у детей консервативностью в еде.

Не забывайте учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.

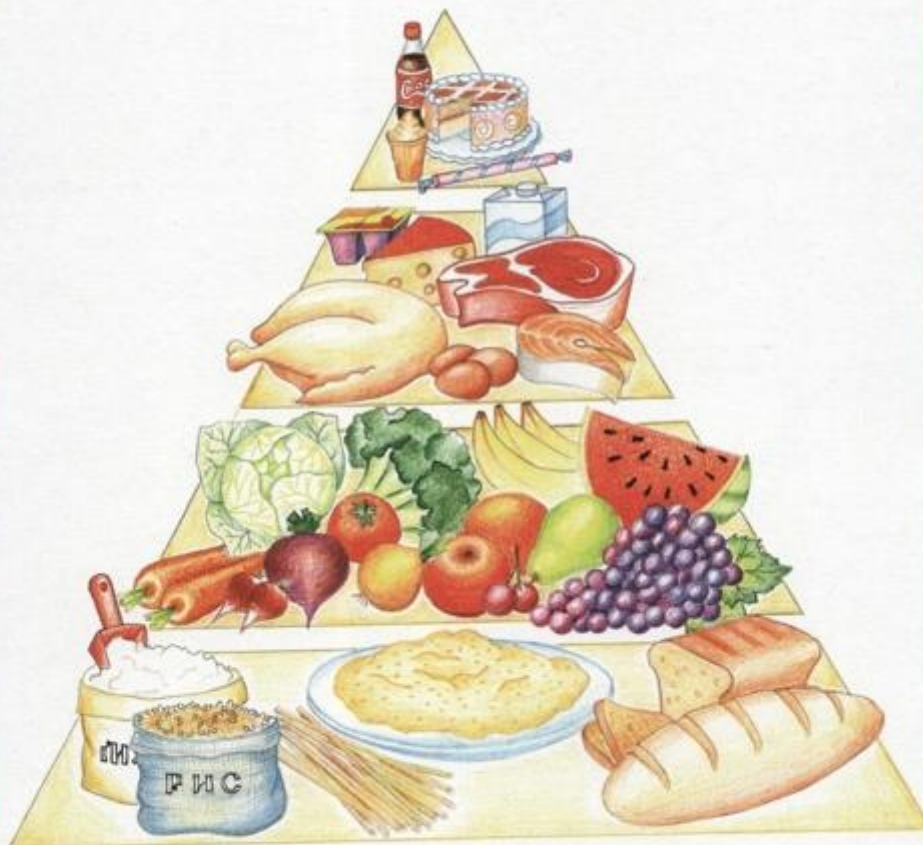


ЧТО ТАКОЕ ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА?

Пищевая пирамида — это способ питания, рекомендованный диетологами. Пирамида разработана с учетом научных знаний о роли питательных веществ и потребностях организма, она отражает сложившиеся в обществе традиции питания. Продуктовая пирамида — это не строгая диета, исключая отступления, ее задача помочь сделать выбор: чем питаться для того, чтобы долго радоваться хорошей физической, психической и интеллектуальной форме.

Как читать пирамиду?

В нижней части пирамиды находятся продукты, которые рекомендуется употреблять в самом большом количестве. Чем выше продукты расположены, тем реже следует их употреблять.



ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Родителей всегда заботит, чем кормят их ребенка в детском саду. Спешим успокоить всех мам и пап: рацион, согласно нормативным документам, включает в себя весь необходимый набор продуктов. Специально рассчитываются их калорийность и энергетическая ценность на определенную возрастную категорию (до 3 лет и с 3 до 7 лет). Для детей, посещающих ДООУ (в течение 9—10 часов), организуется трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). Таким образом обеспечивается суточная потребность в пищевых веществах и энергии у детей примерно на 75—80%.

РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДООУ.
- 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.
- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко.
- Вечером дома важно дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, используя наши рекомендации.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание — это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека. Но только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить здоровье, молодость, красоту и работоспособность.

Еще Гиппократ сказал, что человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей.

Действительно, мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, тем, к чему привыкли, или тем, что можно быстро и без труда приготовить.

Через некоторое время организм начинает реагировать на подобное к нему неуважение различными заболеваниями. Поэтому очень важно вовремя обратиться к рациональному питанию, тем более если вы — родители, а значит, именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Именно вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье.

Детский организм развивается бурно и быстро. В короткие сроки дошкольного детства формируются и совершенствуются многие органы и системы. Организм ребенка также очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого.

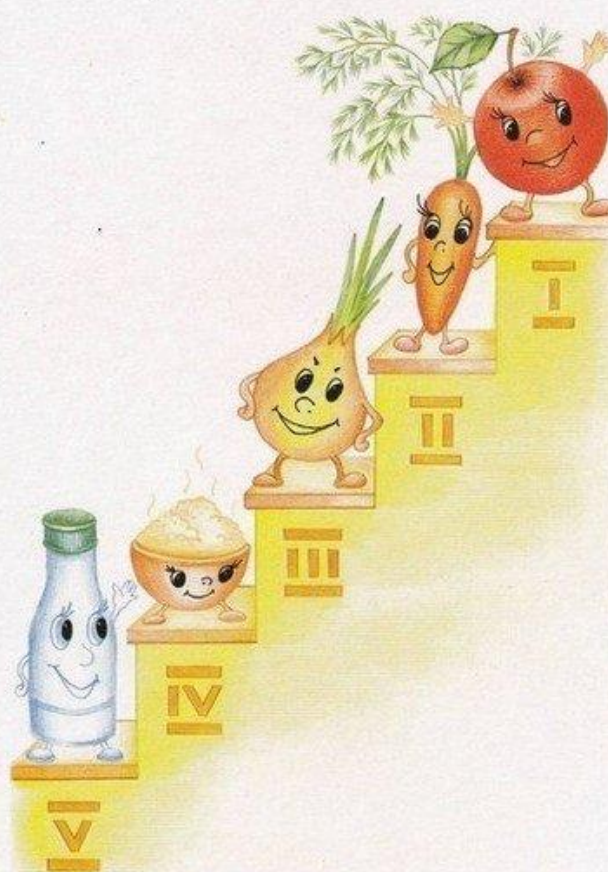
Поэтому очень важно правильно организовать питание детей, учитывая возрастные физиологические особенности, обращая особое внимание на подготовку мышц, костей и мозга к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок, к изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Постоянно соблюдайте несколько **основных принципов питания**, которые станут фундаментом здоровья ребенка.

1. Режим питания.
2. Разнообразие продуктов питания.
3. Достаточность объема пищи.
4. Соблюдение гигиены питания.
5. Удовольствие от процесса еды.



РЕЙТИНГ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТОВ



Скажем сразу, что такой список составить достаточно трудно. **Нормы питания детей** разные, у одних несовершенство пищеварительной системы приводит к непереносимости каких-то продуктов питания, какими бы полезными теоретически они ни были, у других возникают аллергии на определенные виды пищи...

I место: яблоки. Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. А пектины помогают процессу пищеварения. Также яблоки богаты микроэлементами, в частности железом, и предотвращают развитие анемии.

II место поделили **морковь** — кладезь бетакаротина — и **капуста брокколи**, которая к тому же является диетическим гипоаллергенным продуктом.

III место: лук. Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм малыша витаминами и минералами. Но, хотя многим мамам хочется включить его в рацион питания детей, очень мало малышей лук любят и соглашаются есть. Попробуйте заменить лук на не менее полезный чеснок.

VI место: каши. Они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребенка и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день.

V место: молочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии. Они нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза. **Здоровое питание детей** обязательно должно подразумевать наличие в их меню йогуртов, кефиров, творожков. Если добавить к ним фрукты — то лучшей альтернативы вредным сладостям не найти!

РЕЙТИНГ САМЫХ ВРЕДНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

I место: кола. Этот напиток содержит ортофосфорную кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить ржавчину с гвоздя! Диетическая кола (без сахара) ничем не лучше. В ней содержатся потенциально опасные для здоровья человека сахарозаменители: цикламат и аспартам.

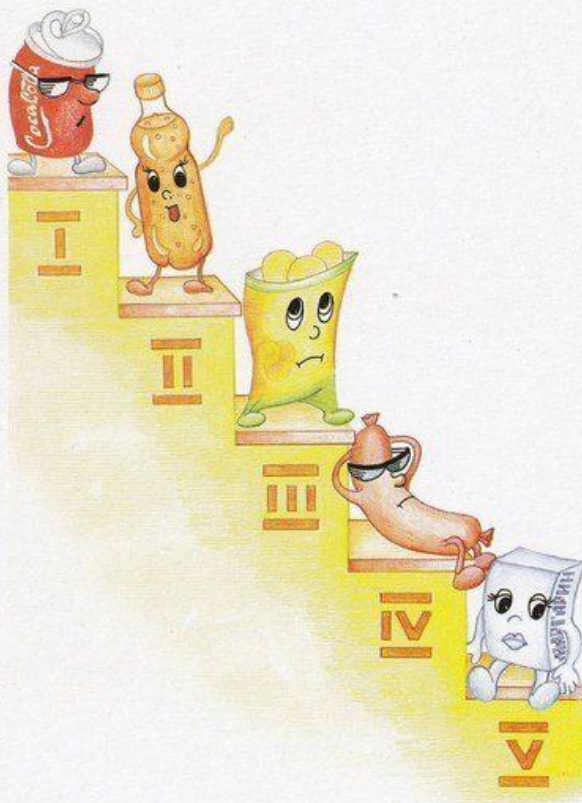
II место: сладкая газировка, содержащая бензоат натрия (E211). По данным последних биологических исследований, большие количества бензоата натрия повреждают митохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона и ряду нейродегенеративных болезней.

III место: картофельные чипсы. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей

угрозой для желудка малыша. А кроме того, они «убивают» чувство вкуса нормальной, здоровой пищи. Вывод один: не хотите подобных проблем — откажитесь от чипсов сами и не знакомьте с ними детей!

IV место: сосиски и дешевая колбаса. В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия — вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет. Нитрит натрия в организме превращается в нитрозамины — потенциальный канцероген. Американскими исследователями была выявлена связь между употреблением содержащих его продуктов и раком кишечника. Если же сосиски входят в рацион питания ваших детей, то журнал «Химия и жизнь» дает такой совет: давайте детям сосиски вместе с овощами. Это предотвращает образование нитрозаминов из нитрита натрия.

V место: маргарин. Если собственное здоровье и здоровье ребенка вам небезразлично, ограничьте его употребление. Маргарин — это смесь гидрогенизированных, то есть насыщенных атомами водорода, животных и растительных жиров. За счет такой химической модификации маргарин, даже из холодильника, легко намазывается на хлеб, а потому входит в состав практически всех «спредов» и «бутербродных смесей». Но, честно говоря, лучше есть обычное сливочное масло, чем такие «спреды».

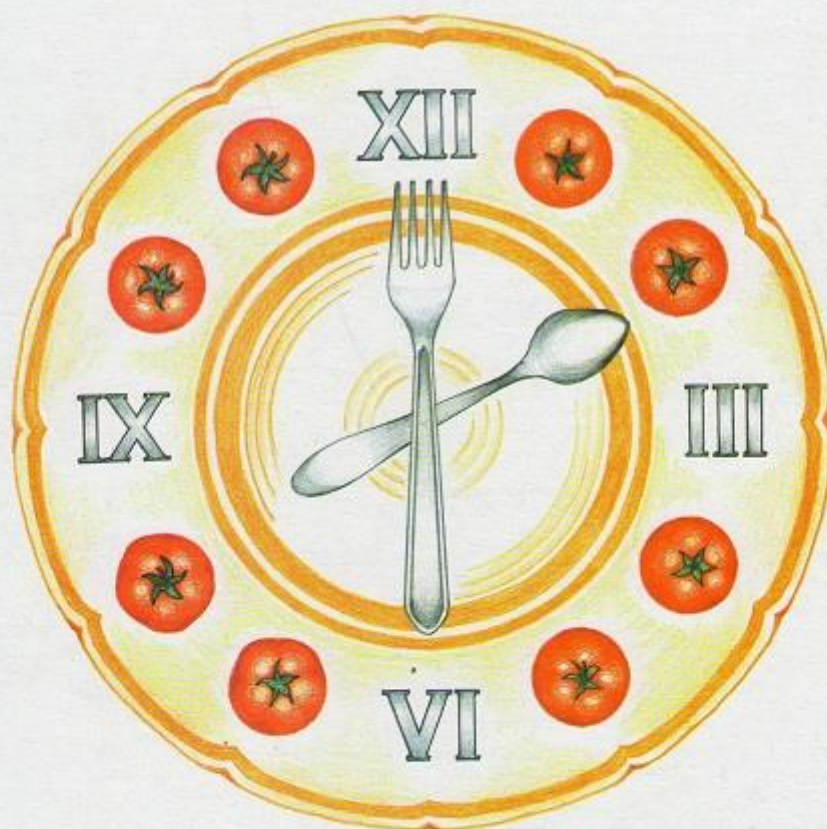


РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма, — дыхание, бие-ние сердца, работа пищеварительной системы и т. п. — носят ритмичный характер. Поэтому потребность в регулярном приеме пищи является законной нормой нашего организма, а не прихотью диетологов.

Режим питания важен в любом возрасте, но его значение особенно велико для детей и подростков. В это время происходит активный рост и созревание организ-ма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и благоприятную по-чву для возникновения различного рода нарушений как физического, так и психи-ческого здоровья.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пи-щеварения в течение дня, вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте, учитывая особенности пищеварительной системы детей, предусматривается 4—5 приемов пищи через каждые 3—4 часа. Позже можно ограничиться четырьмя при-емами пищи в день.



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

«Чистота — залог здоровья!», «Мойте руки перед едой!» — знакомые призывы. Но, к сожалению, знать — не значит всегда выполнять... А ведь соблюдение самых элементарных правил гигиены сможет уберечь от множества заболеваний желудочно-кишечного тракта, в число которых входит наиболее опасное — гепатит!

Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которым вы хотите научить своего ребенка.

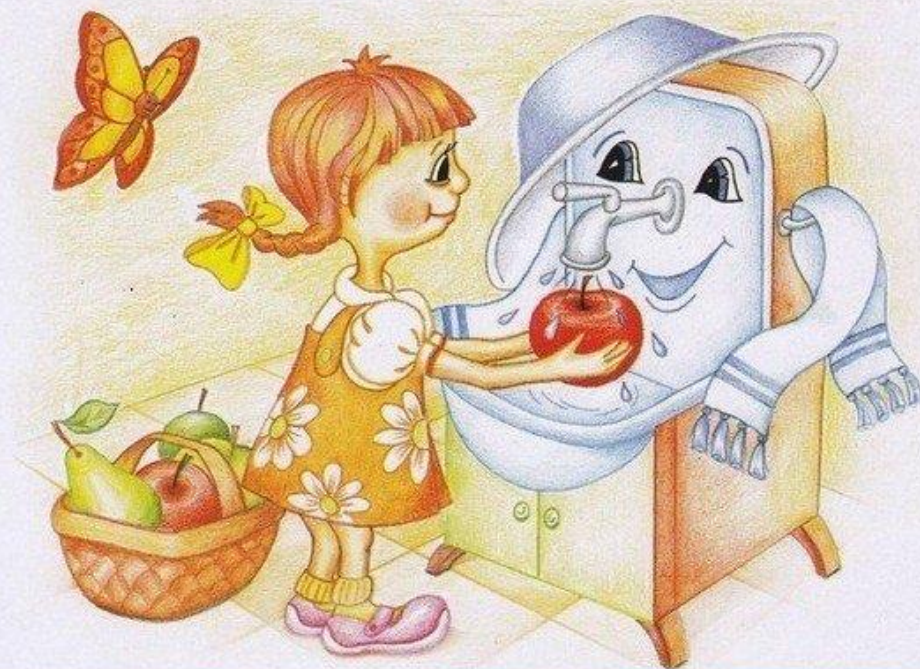
Как всем нам известно, лучшим средством от микробов является регулярное мытье рук. Научите вашего малыша мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой. Также научите его делать это, если он чихает или кашляет, или после того, как он поиграет с животными. Достаточно всего двадцати секунд, чтобы помыть руки (в том числе и между пальцами) теплой водой и мылом и избавиться от микробов.

Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь.

Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

Научите вашего ребенка:

- соблюдать правила личной гигиены;
- различать свежие и несвежие продукты;
- осторожно обращаться с неизвестными продуктами.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Как правильно сидеть за столом:

- садиться за стол можно только с чистыми руками;
- сидеть надо прямо, не раскачиваясь;
- на стол можно положить только запястья, а не локти;
- руки следует держать как можно ближе к туловищу;
- сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;
- разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

Во время еды следует:

- есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
- ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;
- есть беззвучно, а не чавкать;
- съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
- набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
- насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

Не забывайте пользоваться салфетками!

