

Здоровое питание детей

*Советы и рекомендации
родителям*



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



Правила питания детей

Не стоит особо придерживаться режима. О каком обеде может идти речь, когда в этот момент надо запустить ракету или укладывать куклу спать? Эти дела для ребенка ничуть не менее важны, чем для взрослого интересная работа, отдых или любовь. А ведь дети, даже совсем крохотные, - это уже полноправные люди, пусть пока нуждающиеся в заботе. Еда же без чувства голода и без удовольствия впрок не идет. И пусть малыш играет, - когда проголодается, сам попросит кушать. И не беда, если он поел не три раза в день, а два или пять. При нормальной пище и отсутствии насилия не будет ни переедания, ни недоедания.



Часто детей уговаривают съесть за маму, за папу, за деда, за бабу.... или даже принимают волевое решение: Не встанешь из-за стола, пока не доешь. А представьте, каково будет вам самим, если перед вами с подобным приказом поставят кастрюлю баланды? Или после сытного обеда заставят съесть еще

тазик борща? Ребенок не хочет есть, потому что в данный момент организму эта еда не нужна, только и всего. Иногда, правда, бывают капризы, но лишь когда ребенок сыт! Аппетит может появиться через час, и не стоит на это обижаться. Это нормально. Но аппетит не на печенье или конфеты, а на кашу, картошку, яблоко или молоко! Некоторые хитрецы, впрочем, согласны и на кашу, и на капусту, и на что угодно, лишь бы оттянуть, например, сон или приготовление уроков.

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.

Полезная еда

Мясо и рыба содержат полноценные белки, витамины, фосфорные соединения, необходимые для правильного развития центральной нервной системы, микроэлементы. Рыба содержит и очень ценный в питании рыбий жир. Они должны входить в рацион ребенка 4-5 раз в неделю. Исключаются жирные сорта мяса и рыбы.



Молоко является ценным продуктом. Оно насыщает организм животным белком, является источником жиров, солей, витаминов.

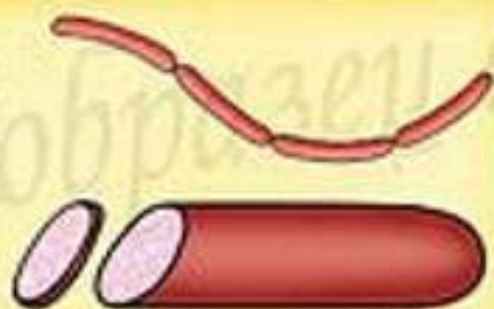
Яйца содержат витамины, лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты. Для детского питания не рекомендуются сырые яйца, так как они трудно перевариваются. В возрасте от полутора лет можно давать яйцо целиком, но не каждый день. Исключаются гусиные и утиные яйца, как носители опасных инфекций!



Овощи и фрукты должны ежедневно входить в рацион ребенка. Большое содержание витаминов, минеральных солей и клетчатки благотворно влияет на деятельность желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей зависит от сезона, можно употреблять замороженные, консервированные и сушеные фрукты и овощи.

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.