

Вся правда о том, чем и как кормить ребенка, чтобы его питание было сбалансированным.



Какой фундамент заложишь, такой по крепости и будет дом. Хотя это выражение относится к строительным понятиям, его смысл применим и к человеческому организму. Как только на свет появляется малыш, его организму необходима «фундаментальная» пища,

которая в дальнейшем скажется на его развитии и жизни. И первую заботу о ребенке должны проявить родители. Именно от них зависит его здоровье. **Самое главное, чтобы взрослые первыми усвоили уроки правильного питания.**

1. Чем разнообразней, тем лучше.

Чтобы ребенок не испытывал дефицита в том или ином полезном веществе, необходима разнообразная смешанная пища. В рацион ребенка важно включать продукты растительного и животного происхождения. Некоторые можно приготовить, другие желательно подавать в сыром виде. Благодаря такому сочетанию исчезает необходимость в специальных обогащенных продуктах.

2. Избегать однообразия.

Детский организм быстро ко всему привыкает, поэтому категорически не рекомендуется приучать малыша к определенному однообразному питанию. Нельзя требовать от него есть только вегетарианскую пищу или наоборот, кормить только высококалорийной едой. Молоко полезно, но если в рацион питания не включаются другие продукты, у ребенка развивается нехватка питательных веществ, витаминов, микроэлементов, жирных кислот. Чтобы правильно развивались вкусовые качества у ребенка, подавайте приготовленную пищу маленькими порциями. Тогда вы избежите пристрастия у малыша к определенному вкусу - соленому, острому или сладкому.

3. Горячая и холодная пища.

Старайтесь составить меню так, чтобы не было только горячих или холодных блюд. Приблизительно схема питания выглядит так:

- Завтрак - черный хлеб со сливочным маслом, сыром, кусочек ветчины или отварного мяса, стакан теплого молока. Что это дает? Детский организм обеспечивается витаминами А, В, В1, В2, белком, кальцием, медью, фосфором.
- Второй завтрак должен включать свежие фрукты и сок, обеспечивающие организм витамином С.
- Обед - горячее блюдо, картофель с овощами и мясом или рыба с салатом. Что это дает? Хорошо усваивается железо, цинк, йод, белок, фолиевая кислота. Организм насыщается витаминами В1, В6, С.
- Ужин - приблизительно такой же, как завтрак.

4. Правильное оформление.

Очень важна и обстановка за столом. Дети любят все красивое и привлекательное. Поэтому сервировка стола - не последнее дело. Во время принятия пищи ребенка важно приучать к хорошим манерам. Желательно придерживаться семейных ужинов и завтраков, по возможности, конечно, и обедов. Во время приготовления пищи старайтесь избегать поваренной соли, лучше ее заменить пряными травами и неострыми приправами.

5. Индивидуальный подход.

Некоторые специалисты рекомендуют специальные таблицы по питанию детей в зависимости от возраста. Не обязательно придерживаться полностью «книжного» графика питания. Каждый ребенок имеет свои потребности в выборе еды.

6. Сбалансированное питание.

Любая мама приблизительно знает, сколько ее ребенок съедает пищи, какие необходимы для него порции. Но бывает перемена в аппетите, ребенок подолгу не просит кушать или наоборот имеет повышенный аппетит. Если такое поведение не является длительным, не тревожьтесь и не принимайте сразу категоричные меры. Если аппетит не имеет правильных границ долгое время или вообще отсутствует, только тогда совет врача поможет правильно сбалансировать питание ребенка.

7. Водный баланс.

Чем меньше ребенок, тем выше потребность в жидкости. Нормальный здоровый ребенок в жаркие дни или во время физических упражнений выпивает в два раза больше воды, чем обычно. В такие минуты необходима только простая чистая вода, можно травяные или фруктовые чаи без сахара, натуральные соки, разбавленные один к одному с водой. Не рекомендуются: ситро, кола, газированная минеральная вода, шипучки. Такие напитки не способствуют утолению жажды и перенасыщают организм сахаром.

8. Молочные продукты.

Молочные продукты обеспечивают ребенка кальцием, фосфором, белком и витаминами A1, B1, B2. При покупке молока в магазине лучше всего выбирать молоко жирностью 3,5 % (жирность указывает на присутствие в нем витамина A и D). Йогурты желательно делать самим. То есть покупать обыкновенный йогурт и добавлять туда порезанные свежие фрукты. Это позволяет избежать сахара, который часто содержится в магазинных йогуртах с добавками. Бывает, что дети не любят молочные продукты, альтернативой могут быть сыр и творог.

9. Мясные продукты.

Во всем должна быть «золотая середина». Небольшое количество мяса для ребенка имеет свою ценность, не надо делать порции большими. Любое мясо способствует хорошему усвоению железа организмом, особенно телячья печень. А вот постная свинина дает ребенку витамин B1. Мясо желательно варить, пропаривать или запекать. Жареные продукты не приносят никакой пользы.

10. Рыбные продукты.

Рыба - действительно ценный продукт, обеспечивающий организм йодом. Такая рыба, как пикша, треска или лосось, считаются очень полезными. Поэтому старайтесь раз в неделю делать рыбный день.

11. Ценность жира.

Полностью исключить жир из питания нежелательно. Лучше всего избегать «спрятанные» жиры: в колбасе, шоколаде, печенье. Полезны такие жиры, как сливочное и растительное масло, но употреблять их можно в умеренном количестве.

12. Хлеб всему голова.

Хлебные изделия обеспечивают детский организм углеводами, минеральными веществами, витаминами и балластными веществами. Желательно хлебобулочные изделия разнообразить и менять сорта. Но лучше всего остановить свой выбор на сером хлебе. Старайтесь выпекать хлеб или готовить мюсли самостоятельно, используя муку грубого помола.

13. Картофель.

Рацион ребенка на неделю должен включать приблизительно 5-6 приемов картофельных блюд. Это может быть пюре с молоком и сливочным маслом, отварной картофель с постным маслом и зеленью, запеченный в духовке с рыбой, мясом или овощами. Не рекомендуется жареный картофель, в виде чипсов или картошки-фри. Считается, что картофель имеет большую ценность, чем рис и макаронные изделия.

14. Овощи и фрукты.

Свежие или свежемороженые овощи и фрукты богаты микроэлементами. Употреблять их можно в сыром или вареном виде. В консервах не имеется того, что необходимо для здоровья, а переизбыток сахара детям не нужен. Из овощей лучше всего легкие варианты - цветная капуста, брокколи, морковь, фенхель. Белокочанная капуста не менее ценная, но труднее усваивается. Фрукты старайтесь выбирать в зависимости от сезона их появления, в основном местного характера.

15. Сладости.

Какой ребенок не любит сладости? Это не значит, что надо детей полностью лишить сладкого удовольствия. Несомненно, в шоколаде, конфетах, кондитерских изделий нет того необходимого и ценного, как в остальных перечисленных в этом списке продуктах. Если сладости «с умом» включить в меню, никакого вреда от них не будет. Просто старайтесь давать ребенку сладкое в минимальных количествах или же после приема пищи.