

Это
надо
знать!

Правильное питание ребенка



Памятка для взрослых

Каким должно быть питание ребенка

Полноценным — содержать в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

Достаточным — не только покрывать расходующую ребенком энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для его роста и развития.

Разнообразным — ежедневное меню не должно содержать сходные по составу блюда.

Режим питания влияет на формирование организма человека. В меню ребенка должны быть блюда из мяса и рыбы (не меньше двух раз в неделю), яйца, кисломолочные продукты, овощи, фрукты и ягоды, злаковые.

О витаминах и микроэлементах

Для роста и развития детскому организму крайне необходим весь комплекс полезных веществ, витаминов и микроэлементов. Наиболее распространенной формой витаминной недостаточности является субнормальная обеспеченность витаминами, когда постоянное содержание витаминов ниже нормы, но не ниже критической отметки. Хотя такая форма витаминной недостаточности не сопровождается выраженными клиническими нарушениями, она значительно снижает устойчивость детей к инфекциям, физическую и умственную работоспособность, замедляет сроки выздоровления при болезни.

К приему поливитаминов следует подходить с большой осторожностью: у ребенка может быть недостаток каких-то витаминов, при этом другие находятся в пределах нормы, а может быть и их избыток, и тогда прием витаминно-минерального комплекса безусловно вреден, возникает риск передозировки организма отдельными витаминами и минералами и аллергии.

Прием поливитаминов возможен только после консультации со специалистом. Лучше, если дети будут получать необходимые витамины с употребляемой пищей. Приучайте детей есть фрукты и овощи, они обязательны на столе каждый день.

Фрукты можно держать вымытыми в пределах досягаемости — так ребенок, проголодавшись, выберет полезный плод, а не вредные сладости.

Режим питания

Очень важно соблюдение режима питания, который предусматривает не менее четырех приемов пищи в день, причем три из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника — 15%, ужина — 20%.

Ужин не должен быть слишком поздним, а совместная калорийность ужина и полдника не должна превышать калорийность обеда.

Ребенку не стоит давать продукты питания между приемами пищи, и особенно это касается сладостей. Не разрешайте перекусывать на ходу и есть перед экраном телевизора. При беспорядочном питании в организме ребенка не сможет вырабатываться достаточное количество ферментов, необходимых для нормального пищеварения, и пища полностью не усвоится.

В семье, в саду и в школе

Если ребенок посещает детский сад, родителям желательно ознакомиться с меню сада и вечером дома давать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок не будет завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко.

В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Для школьника очень важен сытный завтрак дома. Хотя завтрак и обед всегда подразумеваются в стенах школы, желательно давать школьнику с собой фрукт и обязательно воду, негазированную и не сладкую, для восполнения потребности в питье.

Чтобы обеспечить разнообразие блюд и правильное их чередование, меню желательно составлять сразу на несколько дней вперед, еще лучше — на целую неделю.

Не забываем о воде

Вода — необходимый компонент жизнедеятельности организма ребенка. У детей, в связи с их высокой подвижностью, потери воды весьма ощутимы, поэтому их нельзя ограничивать в питье. Недостаток воды в организме может привести к нарушению работы всех внутренних органов.

Чистая, фильтрованная комнатной температуры вода или столовая минеральная вода без газа должны быть доступны для детей в интервалах между приемами пищи.

С самого раннего возраста важно показать ребенку значимость воды в рационе, чтобы он научился утолять жажду именно водой. Особенно это важно в жару и при интенсивных физических нагрузках.

Чистую питьевую воду ребенок может пить сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать из-за превышения в них норм содержания сахара.

Нежелательные продукты

Нужно исключить из рациона дошкольника копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, перец, горчица, уксус и другие острые приправы и соусы, газированные напитки. Мясо гуся и утки, грибы, пироги из дрожжевого теста не рекомендуются для детей в возрасте до 3 лет. Нежелательно появление в рационе малыша до трехлетнего возраста морепродуктов, шоколада, какао, мороженого, тортов со взбитыми сливками из-за риска аллергии. От кофе лучше воздержаться до 10–12 лет.

Булочки, гамбургеры, печенья и вафли не должны быть на столе постоянно. Чувство меры к конфетам и пирожным можно воспитать, если ассоциировать их с определенными праздниками и знаменательными событиями.

С очень большой осторожностью следует относиться к таким продуктам, как колбасы, сосиски и бекон: добавление различных веществ для консервации мяса и улучшения вкуса несет в себе риск для здоровья. Теперь переработанное

мясо в классификации ВОЗ относится к той же — наивысшей — категории канцерогенности, что и, например, алкоголь.

Для детей любого возраста весьма нежелательны сухие первые и вторые (сублимированные) блюда, продукты, содержащие химические пищевые добавки (ароматизаторы, красители, подсластители), в том числе жевательная резинка, картофель фри, хлопья, сухарики и чипсы. В них много вредных веществ, почки и печень получают большую нагрузку, что впоследствии может привести к серьезным заболеваниям. Ребенку стоит объяснить, какой вред приносит организму такая еда, а не просто ругать и запрещать.

Некоторые продукты лучше не давать детям вообще: не прошедшее пастеризацию и не прокипяченное молоко, рыбу без термической обработки (например, суши) и рыбу холодного копчения.

Если у ребенка плохой аппетит

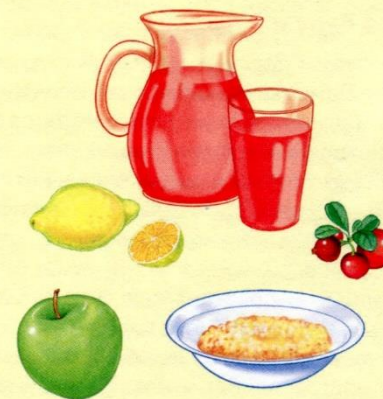
- Не кладите ребенку большую порцию, заставляя съесть все, что есть в тарелке. Лучше предлагайте взять порцию поменьше и попросить добавки. Пусть ребенок сам решает, сколько еды положить себе в тарелку.
- Недопустимо развлекать малыша во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают.
- Если ребенок отказывается есть ту или иную пищу, не заставляйте его. Поинтересуйтесь, почему он не хочет, попробуйте сами. Измените рецепт или добавьте этот продукт в другое блюдо.
- Экспериментируйте с видом и составом привычных блюд. Например, овсяную кашу можно приготовить с изюмом или бананом, рисовую — с тыквой или морковью, гречневую — с черносливом или яблоком.

- Старайтесь красиво подать приготовленное блюдо. Выкладывайте башенки из овощей, используйте формочки для печенья, чтобы вырезать фигурки из сыра и творога, делайте овощные и фруктовые шашлычки и канапе.
- Старайтесь привлекать ребенка к выбору меню и совместному приготовлению блюд, с раннего возраста учите малыша принципам здорового питания.

Когда ребенок болеет

Не рекомендуется кормить ребенка мясом, рыбой, творогом, твердым сыром в первые дни заболевания. Подойдут жидкая каша, картофельное пюре с немного более мягкой, чем обычно, консистенцией, печеные яблоки, легкие бульоны. Постепенно, с выздоровлением, в рацион можно будет добавлять разные блюда.

Если ребенок не хочет есть — не настаивайте, но не забывайте о необходимости достаточного количества жидкости. Предлагайте заболевшему ребенку воду, морс, чай с лимоном или ромашкой, настой шиповника, компот из ягод.



Автор проекта: Т. В. Цветкова
Редактор: О. В. Павлова
Художник: Т. В. Барина
Дизайнер: Т. С. Перегонова



ЕАС

Москва
www.tc-sfera.ru, www.apcards.ru
ООО «ИД Сфера образования»
© ООО «ТЦ Сфера»
Отпечатано в ООО «Мега Пакс 7»

