

Правильное питание



Правильное питание ребенка – залог успешного физического и интеллектуального развития. Детский возраст требует повышенного внимания к составлению ежедневного рациона, так как рост и развитие в ускоренном режиме подразумевает получение витаминов и минералов в больших, иногда даже избыточных количествах.

Особенности детского питания

При формировании дневного рациона необходимо учитывать ряд особенностей детского организма.

Стремительный рост

Гармоничный и сбалансированный рост возможен только при поступлении в организм достаточного количества белков. Это значит, что нельзя обходиться без мясных продуктов, яиц и молочной пищи. Но не только белками ограничивается рацион. Жиры и сложные углеводы важны не менее. Нельзя концентрироваться на однообразной пище.

Высокая подвижность

Дети постоянно находятся в движении, благодаря чему их обмен веществ работает слаженно и гармонично. Нельзя ограничивать подвижность ребенка, например, постоянно запрещать ему бегать и играть, поскольку это чревато проблемами с секрецией гормонов роста, что влечет за собой отставание в развитии.

При правильном питании ребенок обязательно должен много двигаться.

Постоянное потребление сладостей

Дети любят сладкое, что объясняется высокой интенсивностью метаболизма. Нельзя постоянно отказывать им в потреблении этих продуктов, но важно включать в рацион преимущественно сладости природного происхождения – они не наносят вреда организму.

Холестерин

Люди привыкли считать холестерин «плохим» веществом, но в детском возрасте он очень важен. Это основной компонент мембраны, окружающей клетки всего организма. Рост ребенка подразумевает постоянное образование новых клеток.

Регуляторные механизмы в детском возрасте

Это механизмы, отвечающие за потребление и расходование энергии. Простыми словами, детский организм сам наверняка знает, какая еда и в каких количествах ему необходима. При условии, что рацион ребенка не перенасыщен блюдами с обилием вредных специй, он будет сам понимать, что ему нужно.

Важно, чтобы в рационе не было много жирной, сладкой, острой и вредной пищи, иначе координировать потребление будет не организм, а вкусовые рецепторы.

Основные принципы питания

Перед формированием меню необходимо прислушаться к ряду общих рекомендаций, которые помогут сделать рацион более насыщенным и исключить из него все ненужное.

Правило первое – «нет» строгому режиму

Безусловно, питание по часам – это хорошая практика, но она больше подходит взрослым людям. Детский организм может потребовать пищу раньше или позже планируемого времени.

Если ребенок не голоден, пользы от приема еды не будет. Если он захотел кушать не 3, а 5 раз в день, значит, организм нуждается в дополнительных ресурсах. Нельзя оказывать ребенку в еде или, наоборот, заставлять его есть, когда он не хочет.

Правило второе – отсутствие насилия

«Ложечка за маму, ложечка за папу, за бабушку, за дедушку» — это самый популярный способ заставить ребенка есть. Еще хуже, если в обиход родителей вошла фраза: «Пока не доешь, из-за стола не встанешь». Важно понять, что ребенок не хочет есть, потому что организм не требует ресурсов, а не из-за капризов.

Но есть и другая сторона медали – ребенок хочет есть, но желает конфеты и печенье, а не, например, суп. Тут уже играет не голод, а аппетит, иногда – хитрость. Идти на поводу у этих чувств не следует.

Правило третье – как питаться во время болезней

Мнение о том, что больного ребенка нужно кормить в избытке, в корне неправильное. Да, организму действительно нужно больше энергии для борьбы с патологией, и он берет ее из привычного рациона питания, направляя все силы только на устранение заболевания. Энергии для переваривания дополнительной еды у организма просто не остается, из-за чего «перекармливание» ребенка принесет только вред.

Оптимальный вариант во время болезни – теплое питье, например, чай с вареньем, медом или лимоном.

Правило четвертое – ребенок тоже человек

Необходимо давать ребенку возможность выбирать любимые и нелюбимые продукты. Возвращаемся к утверждению о том, что детский организм сам знает, что и в каких количествах ему нужно. Это – оптимальное решение проблемы сбалансированного меню.

Как правило, дети «формируют» для себя рацион вполне правильно, задача взрослого – «направить» ребенка, показав ему наилучшую сочетаемость продуктов.

Правило пятое – нельзя без фруктов

Фрукты – полезная пища, которая позволяет ребенку практически в любых количествах. Они утоляют голод и насыщают организм необходимыми витаминами и минералами. Но если ребенок по каким-либо причинам не хочет фрукты, не нужно его заставлять. Когда организм «потребует», он обязательно попросит то, что ему захочется.

Правило шестое – белок необходим

Еда с содержанием белка позволительна до двух раз в день. Дефицит или профицит этого вещества может отрицательно сказаться на росте и развитии, поэтому необходимо учитывать, хочет ребенок белковую пищу или нет. Помните, что колбаса – это не мясо, белков в ней мало. Предлагайте ребенку выбирать из продуктов натурального происхождения.

Правило седьмое – молоко и молочные продукты

Молоко и молочные продукты должны присутствовать в детском рационе, но не в совокупности с крахмалами. До полутора лет молочные каши лучше вообще не давать, а ограничиваться молоком в чистом виде.

Правило восьмое – вредные сладости

Сладости ненатурального происхождения хоть и вредны, но их любят дети и капризничают, если исключить этот продукт из рациона. Иногда детям позволительно есть сладости, но важно соблюдать рекомендации:

- Сладкое лучше есть за час до основной пищи;
- Если есть возможность, лучше предложить ребенку натуральные сладости – мед, сухофрукты, ягоды, фрукты. Ненатуральные сладости нужно ограничить. 2-3 конфет достаточно, чтобы ребенок утолил жажду сладкого, все остальное – капризы и разыгравшийся аппетит.

Калорийность питания ребенка по возрасту

Общая калорийность суточного рациона ребенка меняется в зависимости от возраста. Необходимые данные приведены в таблице.

Возраст ребенка (лет)	Калорийность питания (ккал)
До 1,5	1300
1,5-3	1500-1600
3-6	1900
7-14	2000-2500

Необходимость именно в таком количестве калорий обусловлена следующими факторами:

- Дети грудного возраста только начали формироваться. Их пищеварительная система может давать сбои или с трудом перерабатывать еду – это нормально. Ребенок тратит энергию, но большинство времени – лежит или спит, этим и обусловлена сравнительно низкая потребность в калориях, которую могут закрыть грудное молоко и детские смеси.
- Дети до 3 лет только привыкают к «взрослому» рациону, но их организм продолжает развиваться, требуя больше калорий, чем нужно для грудничков.
- Дети дошкольного возраста нуждаются в большем количестве калорий, так как начинают испытывать интеллектуальные нагрузки, порой для них непривычные. Они подвижны и любознательны, им нужна энергия для полноценного роста и развития. Активная фаза роста нуждается в подкреплении ресурсами извне.
- Дети старшего школьного возраста подвержены повышенным интеллектуальным и психологическим нагрузкам из-за начавшегося периода экзаменов и сложных – в большинстве случаев – отношений со сверстниками. Запас витаминов и минералов всегда должен быть восполнен.

Калории нужны ребенку

Чтобы ребенок в любом возрасте любил натуральную пищу и мог сознательно отказываться от фаст-фуда, жирной, острой и соленой еды, его рацион должен быть разнообразным не только в отношении продуктов, но и в отношении блюд. Рецепты здорового питания для детей, приведенные ниже, помогут вам привить ребенку должное отношение к еде.