

«Секреты здорового питания»

Здоровое питание — основа здоровья человека в любом возрасте. Но для ребенка это имеет особое значение. Здоровое питание ребенка в возрасте 1,5-3 года — это, прежде всего, сбалансированность рациона по витаминам, минералам, белкам, жирам и углеводам. Однако мамам в ежедневной суете порой бывает нелегко составить меню малыша таким образом, чтобы он получал все необходимое. Пищеварительная система малыша после года существенно усовершенствуется, однако в рационе малыша все еще есть некоторые ограничения. К двум годам у малыша уже есть достаточное количество молочных зубов, у него сформированы определенные навыки жевания. Увеличение объема желудка обуславливает некоторое увеличение объема порций, а усовершенствование вкусовых рецепторов требует большего разнообразия блюд, их консистенции. Однако определенная незрелость пищеварительной системы влечет за собой и некоторые ограничения при составлении меню малыша. В возрасте 1,5–3 лет разовый объем питания составляет около 350–400 г.

Вкусовые предпочтения ребенка формируются до трех лет. Если в этот период соблюдать правила, малыш будет любить брокколи, куриный бульон, мед и сухофрукты ничуть не меньше, чем обычные лакомства.

Плохой аппетит может быть связан с состоянием желудочно-кишечного тракта и особенностями нервной системы. Полезная еда нормализует пищеварение, но не все дети с аппетитом съедают обед, где витамины даже в компоте.

Аппетит появляется, если приемы пищи проходят в одно время с определенными интервалами. Врачи рекомендуют пятиразовое питание, и время приема пищи не должно превышать 20 минут.

Необходимо превратить обед в ритуал с определенными правилами. Перед едой нужно вымыть руки, за столом использовать столовые приборы и салфетки, не забыть пожелать «приятного аппетита» и похвалить вкусные блюда.

Сладости не стимулируют аппетит и не стоит поощрять ими малыша за «чистую тарелку». Если ребенок отказывается есть что-то определенное, можно заменить ингредиент.

Если у ребенка будет свое место и своя посуда, он быстрее привыкнет к новым продуктам

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Еда с плотной консистенцией стимулирует жевательный аппарат. Пюре и жидкие каши можно постепенно заменять на каши, обогащенные клетчаткой, овощи, фрукты, мясо, рыбу, молоко и хлеб. Блюда должны быть умеренно теплыми, примерно 40–60 °С.

Нежирная говядина, мясо кролика, курица, индейка и субпродукты богаты микроэлементами. В них много белка, витаминов группы В, цинка и железа. Если у малыша нет аллергии, можно устраивать «рыбные дни». Жирные кислоты, Омега-3, йод и фтор, которые есть в рыбе, положительно влияют на развитие головного мозга, улучшают зрение и укрепляют кровеносную систему и иммунитет. Для детского меню подойдет треска, судак и пикша.

Хлебобулочные изделия и крупы — источник энергии. В них содержатся сложные углеводы, которые помогают работе желудочно-кишечного тракта, выводят шлаки из организма и создают питательную среду для полезных бактерий. Детям можно давать гречневую и овсяную крупы, кукурузу, пропаренный рис и запеканку с твердыми сортами пшеницы. Хлеб стоит выбирать ржаной или пшеничный, слегка подсушенный.

Блюда должны быть умеренно теплыми, примерно 40–60 °С

Несладкий морс, компот, кисель или детская вода могут быть третьим блюдом. Если ребенок просит сок, лучше приготовить свежавыжатый и разбавить его водой. В пакетированных соках содержится много сахара, который может повредить тонкую зубную эмаль. Детям после 2,5 лет можно давать зеленый и некрепкий черный чай, какао и кофе на основе цикория.

Овощи и фрукты — основные источники калия, витамина С и фолиевой кислоты. Я советую свежие сезонные продукты. Зимой можно добавлять в блюда замороженные фрукты, овощи или ягоды, а также сухофрукты, богатые клетчаткой, магнием, железом и калием.

Жиры растительного и животного происхождения обязательно должны присутствовать в детском рационе. Сливочное масло — источник жирорастворимых витаминов, в растительном масле содержатся витамин Е и жирные кислоты, а оливковое масло обладает желчегонным действием.

Молочные продукты «снабжают» организм белком и витаминами групп А и В. Когда ребенку исполнится два года, к молоку, йогурту и творогу можно добавить ряженку, сметану, сыр и простоквашу.

Кондитерские изделия допустимы в небольшом количестве и после основного приема пищи. Полезные сладости: пастила, зефир, варенье, мармелад, печенье без пальмового масла, консервантов и искусственных красителей. Хорошо, если сладости будут обогащены йодом и пребиотиками.

Соль и сахар поступают с натуральными продуктами, поэтому детские блюда не нужно дополнительно солить или подслащивать. Если без приправ не обойтись, можно вместо сахара добавить мед, а соль использовать йодированную.

ДАВАТЬ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

Блюда на основе яиц и морской капусты полезны, но их лучше не готовить каждый день. В яйцах содержатся животный белок, витамин А, бета-каротин и железо. Морская капуста богата йодом и очищает кишечник.

Фасоль, чечевица, горох, соя и арахис содержат растительный белок, клетчатку, витамины Е и РР, минералы. Бобовые полезны, но усиливают газообразование. Чтобы не возникло проблем со здоровьем, их нужно тщательно разваривать.

Макаронные изделия стоит выбирать из твердых сортов пшеницы — с большим количеством белка и пищевых волокон.

ПОД ЗАПРЕТОМ

«Запрещенные» продукты нарушают работу желудочно-кишечного тракта, негативно влияют на зубную эмаль и обмен веществ, провоцируют аллергические реакции.

ДЕТЯМ ДО ТРЕХ ЛЕТ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДАВАТЬ:

- мясные продукты с большим количеством жира, соли, специй и пищевых добавок — сосиски, сардельки, колбасы,
- жирное мясо — утка, гусь, баранина,
- мясные бульоны,
- морепродукты — креветки, мидии, кальмары, крабы, раки, осьминоги, морские гребешки, икра,
- солено-сушеную рыбу,
- острые сыры и сыры с плесенью,
- продукты с ароматизаторами, красителями и вкусовыми добавками, включая молочные,
- сухие концентраты для приготовления гарниров,
- газированные и синтетические напитки с ароматизаторами,
- сухие растворимые соки,
- натуральный кофе,
- консервы,
- маринады, в том числе домашнего приготовления, в томатном соусе,
- соусы — горчица, уксус, майонез, хрен,
- крупы из ячменя,
- грибы,
- жевательную резинку,

- шоколад, в том числе и в виде глазури,
- выпечку из слоеного теста,
- торты и пирожные,
- специи,
- продукты, содержащие фруктозу.

Некоторые продукты нарушают работу желудочно-кишечного тракта, негативно влияют на зубную эмаль и обмен веществ, провоцируют аллергию. Необходимо заранее ознакомиться с меню дошкольного учреждения и предлагать детям соответствующие блюда.
