

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 полощешь
рот



Хладезь витаминов

Расскажу Вам не так,
Как полезен я, друзья!
Я в морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня и подрастёшь,
Будешь ты совсем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок!



В

ВИТАМИН



Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы отменя!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.

Земляничку ты сорвёшь –
В яголке меня найдёшь.
Я в смородинке, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



С

ВИТАМИН

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.

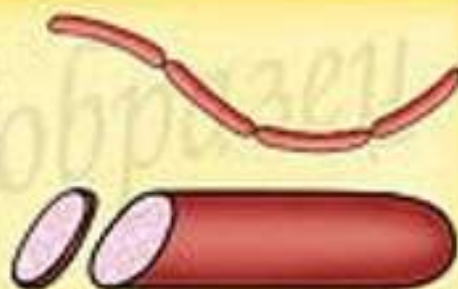
Яйца содержат витамины, лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты. Для детского питания не рекомендуются сырые яйца, так как они трудно перевариваются. В возрасте от полутора лет можно давать яйцо целиком, но не каждый день. Исключаются гусиные и утиные яйца, как носители опасных инфекций!



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.

Правила питания детей

В повседневном питании лучше всего предоставить детям возможность самим выбирать из всех имеющихся на столе продуктов. Тем самым сам собой решается проблема сбалансированного по нутриентам и по калориям рациона. Свежие фрукты очень полезны и объесться ими практически невозможно. Но и в случае отказа от них принуждать не стоит. При дефиците какого-нибудь витамина или микроэлемента ребенок сам набросится на необходимое ему яблоко или на зелень. Нужно следить, однако, за сочетанием фруктов с другой пищей. Вообще правила сочетания справедливы и для взрослых, и для детей.



Многие считают, что дети будто бы не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что и доказывает опыт многих семей. Более того, избыток любых белков вреден. Белковую пищу можно давать детям один или два раза в день, по их желанию, но не волноваться, если творогу или гороховой каше ребенок предпочитает рис или картофель. Иногда спрашивают, как быть, если ребенок предпочитает колбасу. Но колбаса - ненатуральная пища, обманывающая органы вкуса. Из нормальных же продуктов ребенок может выбирать все, что едят взрослые. Если в семье употребляют мясо, то его, конечно, дают и детям. Если же родители вегетарианцы, то и дети отлично растут без животной пищи. Молоко - великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша... Смешивать их с крахмалами нежелательно.



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.

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 волшебное 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 тапик 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 поведения за столом

Многие заболевания у детей раннего возраста вызваны бактериями и вирусами, попадающими с пищей, водой или с грязных рук. Обучение детей простым гигиеническим навыкам уменьшит заболеваемость. Многие заболевания можно предупредить, если соблюдать санитарно-гигиенические правила и нормы личной гигиены.



Кушать следует аккуратно, мелкими кусочками, не набивая рот под завязку, чтобы потом невозможно было прожевать. Пищу надо пережевывать медленно и тщательно, не чавкая и не разбрызгивая еду. Объясните, что разговаривать с полным ртом некрасиво и неудобно, сначала стоит пищу прожевать и проглотить, а уже потом разговаривать. Но все же, не стоит злоупотреблять разговорами за едой. Напомните, что за стол садятся в первую очередь для принятия пищи, а не для развлечений.

Нельзя баловаться за столом - это диктуется элементарными правилами безопасности. Нельзя сидя за столом, играть со скатертью и раскачиваться на стуле. Это чревато разбиванием посуды, и естественно травмами и ушибами. К тому же ребенок может ошпариться горячими напитками (чай, кофе). Для игр существуют игровые комнаты.



ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ!

A



РЕТИНОЛ

Обеспечивает остроту зрения. Поддерживает иммунную систему

D



КАЛЬЦИФЕРОЛ

Необходим для роста и правильного развития костей и зубов

B1



ТИАМИН

Обеспечивает энергией нервную и мышечную систему

B2



РИБОФЛАВИН

обеспечивает организм энергией и важен для восприятия глазом различных цветов

B5



ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА

Важна при расщиплении жиров и углеводов

B6



ПИРИДОКСИН

Важен для деятельности нервной системы, отвечает за состояние кожи, волос, ногтей

B9



ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Участвует в процессе кроветворения

B12



ЦИАНКОБАЛАМИН

Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон

C



АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА

Стимулирует защитные силы организма

Ca



КАЛЬЦИЙ

Образует твердую основу костей и зубов

КА

РОТИН



КАРОТИН

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему

ДЛЯ ЧЕГО
НУЖНЫ
ВИТАМИНЫ?

Fe



ЖЕЛЕЗО

Входит в состав гемоглобина в крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей

E



ТОКОФЕРОЛ

Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

I



ЙОД

Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития

H



БИОТИН

Важен при синтезе углеводов и жиров

K



КАЛИЙ

Участвует в свертывании крови

PP



НИАЦИН

Обеспечивает организм энергией

ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ВИТАМИНЫ
НУЖНЫ ДЕТЯМ, БЕЗ НИХ ОНИ
ЧАЩЕ БОЛЕЮТ, БЫСТРО УСТАЮТ
ХУЖЕ УЧАТСЯ!

