

Рациональное питание детей

Многие родители относятся к организации питания своих детей намного ответственнее, чем к своему рациону. И совершенно напрасно, ведь формирование культуры здорового питания детей складывается не только путем составления идеального меню для ребенка. Крайне важно пищевое поведение всей семьи, на которое обращает внимание малыш и которое в будущем формирует его собственные привычки и предпочтения в еде.

Чем важно правильное питание для детей

На развитие детского организма влияет совокупность факторов, но важнейшая роль принадлежит еде. Именно от правильно составленного в раннем детстве рациона зависит развитие ребенка, формирование основных навыков не только в детском возрасте, но и во взрослой жизни.

Правильное питание улучшает остроту ума, память, настроение, способствует правильному росту и развитию организма, помогает поддерживать вес и обмен веществ. При помощи сбалансированного здорового рациона можно предотвратить развитие таких хронических заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, артериальная гипертензия и ряд других.

Правильное питание — это один из основных способов надолго сохранить здоровье и высокое качество жизни. Большинство пищевых привычек человека формируются в детстве и остаются с ним на всю жизнь. Поэтому очень важно, чтобы малыш питался правильно с первых дней жизни.

Какое питание правильное для ребенка

Здоровое питание ребенку на каждый день — это еда, которая содержит все необходимые питательные вещества. К сожалению, сегодня многие дети делают свой выбор в пользу фастфуда, а родители никак не ограничивают их. Да, это довольно вкусно и готовятся такие блюда быстро, а значит, ребенка можно быстро накормить, не тратя свое время на готовку еды.

Но дело в том, что фастфуд крайне вреден для здоровья, причем не только детей, но и взрослых людей. Он приводит к развитию ожирения, нарушает обменные процессы, поражает органы пищеварения, что совершенно не вписывается в представления о полезном питании.

Вот основные принципы правильного питания:

- каждый день на столе должны быть продукты, которые полностью закрывают потребность организма в питательных веществах;
- питание должно быть сбалансированным;
- пищу рекомендуется варить, запекать в духовке, готовить на пару, а вот от жареной, копченой, маринованной, консервированной пищи, а также от фастфуда лучше отказаться;
- если у ребенка имеется непереносимость тех или иных продуктов, то меню нужно соответствующим образом скорректировать.

Когда учить ребенка питаться правильно

Приучать малыша питаться правильно нужно с малых лет. Это поможет сформировать пищевые привычки. Было проведено исследование, в рамках которого диетологи наблюдали за пищевым поведением полутора тысяч детей от рождения до шестилетнего возраста. Оказалось, что дети, которым мало давали фрукты и овощи на первом году жизни отказывались их есть в 6 лет. Лучший возраст для приучения ребенка к правильному питанию с 6 месяцев.

Кстати, малыш знакомится со многими вкусами еще до своего рождения. Находясь в животе матери, он заглатывает амниотическую жидкость. Вкус этой жидкости зависит от того, чем питается женщина во время беременности.

После рождения ребенок находится на грудном вскармливании и вкус молока также зависит от рациона питания матери. Возможно поэтому дети, которые питаются материнским молоком намного легче переходят на прикорм, чем малыши, которые едят смеси.

Доказано, что восприятие ребенком новых продуктов сильно зависит от того, присутствовали ли они в рационе матери во время беременности и периода лактации. Поэтому женщине нужно крайне внимательно относиться к своему питанию в это время. Оно должно быть гипоаллергенным, сбалансированным и рациональным.

Некоторые предпочтения в еде заметны у ребенка уже в первые месяцы его жизни. Например, он может с удовольствием есть соленую и сладкую пищу, отказываясь при этом от кислой или горькой еды. Частично это защитная функция организма, который на всякий случай пытается избегать горькой пищи, так как она может содержать токсичные вещества. Однако, далеко не все горькие продукты вредны для здоровья.

Рацион здорового питания для детей

Формирование привычек здорового питания у детей начинается с правильно подобранного рациона. Больше всего организму детей и подростков нужен белок. Он является строительным материалом для растущего организма, а также возмещает потери энергии. Чем младше ребенок, тем больше ему нужно белка. Самым ценным и полезным белковым продуктом для малышей является материнское молоко. Также в детском рационе должны быть растительные белки, которые содержатся в бобовых и зерновых продуктах. Многие бобовые культуры по содержанию белка можно сравнить с такими продуктами, как мясо, яйца, творог, рыба.

Кроме этого, детскому организму нужны незаменимые аминокислоты, которые не вырабатываются организмом и должны поступать в него вместе с пищей. Аминокислоты играют огромную роль в обменных процессах, происходящих в организме, и выполняют множество других функций.

В рационе обязательно должны быть жиры. Это более концентрированные источники энергии, чем углеводы. Кроме этого, в состав жиров входят важные для детского организма витамины А и Е, а также фосфолипиды, ПНЖК. Для детей лучшими источниками жиров являются молоко, масло, яйца. Но злоупотребление жирами крайне не рекомендуется, так как это приводит к нарушению метаболизма, расстройствам пищеварения, снижению аппетита, развитию ожирения. Кроме этого, избыток жиров приводит к нарушению усвоения белков.

Углеводы детям младшего возраста нужны меньше, чем жиры и белки. Избыток углеводов (особенно сахара) ухудшает развитие и рост детей, снижает иммунитет, повышает вероятность развития кариеса. Полезными источниками углеводов являются фрукты, овощи, свежие соки, ягоды.

Детский организм также крайне нуждается в витаминах (особенно А и D). При нехватке витамина D развивается рахит, гиповитаминоз А приводит к нарушению работы эндокринной системы. Из минералов наибольшее значение имеют кальций, железо и йод.

Залогом здоровья для детей является ограничение потребления сладостей. Печенье, варенье, пастилу, конфеты давать можно, но в небольших количествах и не каждый день.

Основные правила

Вот краткая памятка для родителей по правилам здорового питания для детей:

1. Лучшим примером для детей являются их родители. Поэтому решив прививать ребенку привычки правильного питания начните с себя.
2. Не давайте ребенку перекусывать на ходу. Процесс приема пищи должен проходить за кухонным столом, без телефона, телевизора или планшета. Нужно, чтобы ребенок был полностью сосредоточен на приеме пищи, только так можно обеспечить нормальное усвоение еды.
3. Составляя меню на каждый день учитывайте не только пользу продуктов, но и вкусы ребенка, а также индивидуальные особенности его организма (аллергия, наличие хронических заболеваний и так далее).
4. Установите четкий режим питания. Малыш должен питаться в определенные часы. В день должно быть не меньше четырех приемов пищи.
5. Приобретайте в магазинах только свежие и качественные продукты. Обращайте внимание на срок годности и состав.

Помните, что, приучая малыша питаться правильно, вы закладываете основы его будущего здоровья.

Возможные проблемы

Если ребенок постоянно питается неправильно, злоупотребляет фастфудом и другой вредной пищей, то со временем могут развиваться следующие проблемы со здоровьем:

- отставание от сверстников в развитии и росте;
- [ожирение](#);
- нехватка йода, железа, витаминов и других полезных веществ в организме;
- [гастрит](#);
- ухудшение общего самочувствия, вялость, слабость, заторможенность.

Некоторые девочки-подростки начинают сидеть на строгой диете, чтобы соответствовать идеалам, навязанным миром моды. Это негативно сказывается на их здоровье, приводит к нарушению цикла, что в будущем может стать причиной развития бесплодия.

У мальчиков другие проблемы. Некоторые из них в стремлении обрести красивое мускулистое тело начинают увлекаться гормональными средствами, а также неправильно питаются, что также со временем может привести к проблемам со здоровьем.

Таким образом, правильное питание имеет определяющее значение для детей, начиная с рождения. И задача родителей обеспечить их свежими, качественными продуктами и составить правильный рацион питания. Это поможет в будущем избежать множества проблем со здоровьем.

Надо ли заставлять детей есть

Довольно часто дети отказываются есть здоровую пищу, мотивируя это тем, что она им не нравится. Нужно ли заставлять их делать это против воли? Конечно, нет. А вот спокойно и аргументированно убедить ребенка поесть вполне себе можно и даже нужно.

Помните, как наши мамы и бабушки в ультимативной форме говорили многим из нас, что пока мы не съедем всю пищу в тарелке, они нас из-за стола не выпустят? И что вы при этом чувствовали? Наверняка, мотивации такое заявление не добавляло.

Многие матери воспринимают то, что ребенок не ест приготовленную ими пищу, как личную обиду. Они считают, что ребенок пренебрегает заботой и не ценит потраченное на него время. На самом деле такая позиция является эгоистичной. Вверх берет чувство обиды за то, дети отвергли их заботу и любовь.

Но это абсолютно не соответствует действительности. Ребенок их по-прежнему очень любит, а причины отсутствия аппетита обычно лежат совсем в другой плоскости. Нужно просто доверительно и спокойно обсудить ситуацию и понять в чем дело.

Ученые установили, что имеется связь между принуждением ребенка к еде и пищевыми нарушениями во взрослой жизни. В западных странах ребенка часто заставляют есть здоровую пищу, мотивируя тем, что это модно, полезно, вкусно, дорого. А, например, в некоторых странах Третьего мира матери будет стыдно, если ее ребенок худой, так как в таком случае соседи будут считать, что семья бедная.

В общем, мотивация может быть самой разной. К сожалению, тотальный контроль родителей в отношении питания часто приводит к негативному последствию во взрослой жизни ребенка. То же самое касается запрета

фастфуда, чипсов и другой вредной пищи. Запретный плод всегда сладок, и ребенок начинает воспринимать такую еду, как недоступное удовольствие, что еще сильнее повышает желание это съесть.

И наоборот, заставляя малыша против его воли есть полезную пищу, родители добиваются прямо противоположного эффекта. Ребенок просто перестает воспринимать данный продукт как пищу, что неизбежно отрицательно скажется на его пищевых привычках в будущем.