

«Здоровое питание для детей: полезные правила и привычки»



Здоровое питание для детей закладывает фундамент их полноценной жизни, обеспечивает их рост, физическое и умственное развитие. Поэтому крайне важно, чтобы оно было сбалансировано и отвечало всем запросам ребенка с учетом его возраста и потребностей.

Сбалансированное, здоровое питание для детей важно даже в большей степени, нежели для взрослых. Ведь растущий организм особенно остро нуждается в достаточном количестве витаминов, минералов и других полезных веществ.

Основные составляющие здорового питания для детей

Здоровое питание для детей играет значительную роль в их развитии. Оно во многом отличается от питания взрослых, так как у ребенка гораздо выше потребность в натуральных продуктах и питательных веществах, особенно тех, которые задействованы в его росте и развитии. К тому же метаболизм ребенка в 1,5-2 раза выше, чем у взрослых, поэтому энергетическая ценность его суточного рациона должна процентов на 10 превышать его энергетические затраты — для того, чтобы он продолжал расти, развиваться, наращивать мышечную массу и т.д.

Рацион здорового питания для детей должен быть сбалансирован таким образом, чтобы в него входили продукты с содержанием следующих веществ:

Белок: является строительным материалом для тканей и клеток организма. Белок в достаточном количестве содержится в мясе, молочных продуктах, бобовых, цельных крупах, орехах, семечках и др.

Углеводы: поставляют энергию организму. Выбор следует остановить на медленных углеводах, содержащихся в сырых овощах и фруктах,

цельнозерновых продуктах. Перенасыщение быстрыми углеводами (кондитерские изделия, сладости, отварные картофель и кукуруза, белый хлеб) приводит к ожирению, понижению иммунитета, повышению утомляемости.

Жиры: поставляют детскому организму незаменимые жирные кислоты, являются источником жирорастворимых витаминов А, Е и D, отвечают за иммунитет и рост ребенка. Содержатся в сливках, сливочном масле, растительном масле, рыбе.

Клетчатка: не переваривается организмом, но активно участвует в процессе пищеварения. Содержится в сырых овощах и фруктах, отрубях, в перловой и овсяной крупе.

Кальций: влияет на рост костей, формирует зубную эмаль, нормализует сердечный ритм, обеспечивает свертываемость крови и т.д. Содержится в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, бобовых, обогащенных продуктах — например, в сухих завтраках, соевых продуктах, брокколи, подсолнечных семечках, миндале и т.д.

Железо: играет важную роль в умственном развитии и кроветворении. Содержится в мясе и морепродуктах. Источниками железа также являются шпинат, бобовые, сухофрукты, зеленые листовые овощи, свекла, грецкий орех и фундук, семечки и др.

Необязательно высчитывать количество полезных веществ в граммах. Достаточно придерживаться соотношения белков к углеводам и жирам в пропорции 1:1:4 и следить за тем, чтобы в рационе ребенка всегда присутствовали мясо, молочные продукты, яйца, цельнозерновые продукты, овощи, фрукты и жиры.

Здоровое питание для детей — привычки, закладываемые с детства

Здоровое питание для детей — это не только сбалансированность, но и определенные привычки, прививаемые с самого детства:

Введите дробный режим питания. Рекомендуется 4-5 приемов пищи в день небольшими порциями — 3 основных и 2 дополнительных. Ребенку, впрочем, как и взрослому, вредны калорийные и обильные приемы пищи, состоящие из нескольких полноценных блюд.

Ребенку, чтобы привыкнуть к новой пище, может понадобиться время. Вводите новые продукты в рацион питания ребенка постепенно, чтобы он мог привыкнуть к ним. Никогда не настаивайте на том, чтобы ребенок попробовал что-то, чего ему не хочется пробовать, и, конечно же, никогда не настаивайте

на том, чтобы он доедал до конца. Час приема пищи не должен становиться часом битвы. Ваш ребенок съест все, если понадобится.

Если вы начнете бороться с ребенком из-за еды, вы рискуете тем, что это может затянуться надолго. Основной идеей здесь является здоровое питание ребенка, а не развитие связи между едой и контролем. Именно по этой причине важно начинать прививать ребенку понятия о здоровом питании с раннего возраста.

Еда должна выглядеть привлекательно. Экспериментируйте с оформлением и решением блюд, используйте яркие и полезные ингредиенты, привлекайте детей к участию в процессе приготовления еды.

Ешьте вместе с детьми. Лучший пример — ваш собственный. Зачастую мы похожи на своих родителей телосложением не потому, что у нас «такая конституция», а потому что нам с детства прививаются в семье определенные пищевые привычки. Если вы будете питаться правильной и полезной пищей, то, скорее всего, ваши дети «пойдут по вашим стопам».