Особенности детского питания

Я уверена, что почти в каждой семье, где есть ребёнок, можно услышать такие фразы: «Ешь, а то не вырастешь», «Не ешь в сухомятку», «Пока не съешь всё, из-за стола не выйдешь», «Не будешь есть мясо, будешь слабым» и т.д. Я думаю многие родители «грешат» такими фразами, не подозревая, что своими руками подрывают здоровье ребёнка. Конечно, каждый родитель любит своё чадо, и желает ему самого лучшего! Но как говориться, благими намерениями….

Взрослым необходимо знать все особенности детского питания, чтобы не причинить ему вред. Ребёнок, это ещё не взрослый, поэтому в процессе составления меню есть свои подводные камни. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Соответственно малышу требуется значительно больше белка, нежели взрослому. Зная об этом, многие родители буквально закармливают высокобелковыми продуктами. Главная роль отводится мясному белку, причём в качестве неудобоваримых сочетаний и длительной кулинарной обработки. Что само по себе действует на молодой детский организм как яд. Вы наверно замечали, что ещё не «испорченный ребёнок» сам частенько отказывается от мяса. Организм ребёнка ещё достаточно чист, и сам чувствует, что и когда следует есть, если конечно к этому времени его «природный вкус» не сломали родители. Многие считают, что дети не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что доказано опытом многих семей, где растут здоровые жизнерадостные дети. Более того, избыток белков вреден. Излишек их накапливается в организме, являясь потенциальной угрозой различных заболеваний. Предлагайте ребёнку мясо не очень часто, и только тогда, когда он сам попросит. Предпочтение отдавайте рыбе, нежирному мясу и птице. Лучше чтобы блюда из этих продуктов были отварными, ну ни как не жаренными.

Вы наверно замечали, что на сегодняшний день, трудно встретить ребенка, не страдающего различными видами аллергии, заболеваниями дыхательной и пищеварительной систем. Задумайтесь об этом дорогие родители, когда покупаете в очередной раз своему чаду сладости с очень сомнительным составом, или того хуже

чипсы, солёные орешки, «сникерсы», и прочие «лакомства». Все эти рафинированные продукты содержат очень вредные для молодого организма вещества: красители, усилители вкуса, плохо усваиваемые жиры и др.. Дети уже в раннем возрасте страдают от лишних килограммов. Кстати, жировые клетки, составляющие «сало», формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. Вспомните, уважаемые взрослые, как вас кормили ваши родители, и как это отразилось на вашей физической форме и здоровье. Не повторяйте ошибок.
Так как же быть со сладостями, которые дети так любят? Ведь у многих родителей это ещё и способ поощрения, используемый в воспитании. Конечно благодаря интенсивности своего обмена веществ дети могут без заметного вреда для себя съедать больше сладостей, чем взрослые. Точнее, съесть то они могут очень много, только дай волю, но как раз в этом вопросе не стоит потакать ребёнку. Не оставляйте в доступном месте для ребёнка вазу с конфетами и печеньем, они вмиг улетучатся. Ну а вам придётся вскоре посещать стоматолога и покупать очередные пилюли от аллергии. А вот природные сладости как раз полезны: сухофрукты, сладкие фрукты, мёд отлично покрывают потребности детского организма.

Здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, очень активны. Усидеть на месте, это для них огромная проблема. И это совершенно нормально, так как именно благодаря своей подвижности организм ребёнка нормализует обмен веществ. Насильственное ограничение в движениях приводит к недостаточности секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счёте, к отставанию в развитии. Дорогие родители, не подавляйте внутренние потребности ребёнка, он лучше вас знает, что ему необходимо в данный момент. Через движение дети познают мир. Вы же не хотите, чтобы ваш любимый малыш вырос закомплексованным, закрытым человеком только потому, что все его действия вечно пресекались: «Туда не ходи», «Не бегай», « Не прыгай, упадёшь», « Сиди спокойно» и т.д.
И наконец самое важное. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребёнка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при изобилии «вкусностей» (жаренного, жирного, сладкого и пр.) и «усилиями» со стороны родителей, этот природный феномен атрофируется, и аппетитом будет уже руководить не физиологическая потребность, а язык. Оптимальная регуляция сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остаётся на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.

Основные правила питания детей
1. Свободный режим приёма пищи. Старайтесь не устанавливать чёткий график питания для ребёнка. Всё что будет съедено без аппетита, впрок не пойдёт. А потому, если ребёнок «занят» игрой, либо другим немаловажным для него делом, не стоит его отвлекать криками «Иди живо есть, сколько можно повторять.» Не забывайте, даже маленькие дети – это уже полноправные люди, пусть и нуждающиеся в нашей заботе. Они строят свой мир, который скоро станет взрослой реальностью. И не беда если ребёнок поест не три раза в день, а два или пять. Когда он проголодается он

обязательно попросит. При нормальной здоровой пище и отсутствии насилия не будет ни переедания, ни недоедания.
2. Кстати о насилии. Очень часто ребёнка уговаривают съесть «за маму, за папу, за деду, за бабу…», а иногда даже при «помощи» подзатыльника или угроз: «Не встанешь из-за стола, пока всё не съешь». Перед тем как манипулировать интересами и свободой ребёнка вспомните себя в детстве. Вы сидите за столом уже второй час, размазывая по тарелке давно остывшую кашу, давно распрощавшись с надеждой пойти поиграть с друзьями. И никакие усилия не помогают доесть эти несчастные «слёзы» на тарелке. Хорошо если мама выйдет из кухни, тогда всю еду можно благополучно выбросить в окно, или скормить вечно голодному домашнему питомцу. Ну как, вспомнили? Тото же! Ребёнок не хочет есть, потому что в данный момент организму эта еда не нужна, только и всего. Когда ребёнок по настоящему голоден, никаких капризов не будет. Аппетит может появиться через час или два, это нормально. Но аппетит не на печенье и конфеты, а на нормальную еду.
3. Питание ребёнка при болезни. Очень сложный вопрос, так как большинство родителей уверенны, что больного ребёнка нужно откармливать. Считается, что организму нужны дополнительные силы на борьбу с болезнью. Вся соль в том, что организму действительно нужны дополнительные силы, и во время голода он как раз и мобилизует все внутренние ресурсы. Поэтому и есть больным не хочется именно потому, что в данный момент вся его энергия задействована в «разборках» с болезнью. На «воротах в желудочно-кишечный тракт» висит вывеска: «Закрыто. Идут ремонтные работы». И если в это время больного усиленно «подпитывать», что в основном и делают сердобольные родные, часть энергии должна будет задействована в переваривании пищи, что сильно ослабит борьбу. Поэтому выздоровление может сильно затянуться, несмотря на «полезные» бульончики. Срабатывает животный инстинкт. Обратите внимание, больное животное никогда не притронется к еде, даже к самой вкусной и стоящей перед носом. Множество случаев детских смертей можно было бы предотвратить, если бы грамотные в этом отношении мамы не запихивали в детей столь нежелательную в них еду. Лучше всего предложите заболевшему ребёнку горячее питьё: чай с мёдом, с малиной, морс и т.п. (Но не молоко, которое при простудах «работает» на болезнь). По желанию лёгкая пища – каши на воде, салаты, картофель (не жаренный), а ещё лучше фрукты и сухофрукты. Но только тогда, когда ребёнок сам попросит о еде. Не беспокойтесь, если он отказывается от еды несколько дней. Всё идёт нормально, организм борется сам, без лекарств, и даст вам знать о «победе» появившимся у ребёнка аппетитом.
4. Право выбора. Предоставьте возможность ребёнку самому выбирать из нескольких блюд те, которые ему по душе. Многолетние наблюдения показали, что при такой свободе дети интуитивно составляют для себя наилучшее во всех отношениях меню. Роль взрослых состоит в основном в подборе правильного сочетания продуктов.
5. Фрукты. Очень полезны, и ограничивать в них детей нет необходимости. При дефиците какого либо витамина или микроэлемента ребёнок сам выберет необходимый ему фрукт или зелень. Следите за правильным сочетанием фруктов с другими продуктами. Фрукты необходимо давать либо за пол часа до основной еды, либо через 2-3 часа после еды, и никак не сразу после еды.
6. Молоко. Замечательный продукт для детей. А также кисломолочные продукты без искусственных добавок. Молоко (тёплое, не из холодильника) следует давать ребёнку

как самостоятельное блюдо. Смешивать его с другими продуктами, а также давать сразу после еды вредно. Также, после двух лет, не стоит варить каши на молоке. Хоть детский организм и переваривает такие сочетания лучше взрослых, тем не мене вред от таких продуктов велик. Кисломолочные продукты в этом отношении более «сговорчивы», и допускается их подавать с фруктами и некоторыми овощами.
7. Сладости. Если вы и даёте их ребёнку, то хотя бы не после еды, как это обычно делают многие. Можно за полчаса, за час. Лучше отдать предпочтение натуральным сладостям – сухофрукты, фрукты, мёд. 8. В отличие от взрослых ребёнок почти никогда не ест впрок, а в следствии не передает. Поэтому после еды он может бегать, играть, купаться и т.п. без всякого ущерба для своего здоровья. Не стоит запрещать ему активно двигаться, а тем более укладывать спать.
Попробуйте выполнить хоть один пункт из сказанного ранее, и вы увидите положительные изменения, которые обязательно произойдут в вашем любимом малыше. Успехов вам и мудрости в этом непростом деле.

Шамцова Надежда (Практический психолог ,психосистемолог, тренер, специалист Здорового Образа Жизни)