

Здоровое питание детей: памятка для родителей

Питание детей часто становится головной болью родителей уже с момента введения прикорма: с чего начать, чтобы сохранить здоровье малыша, чтобы не развилась аллергия; баночки или общий стол? В более старшем возрасте: как накормить, когда ребенок хочет питаться только шоколадками; как соблюсти режим и т. д. Давайте пройдемся по этапам детства и разберемся, что важно учесть при планировании питания.

Порой кажется, что о питании своих чад родители думают в разы чаще и подходят к делу гораздо ответственнее, чем к собственному рациону. А зря, ведь пищевые привычки формируются не только благодаря ежедневному идеальному меню для ребенка. Они складываются из его собственного опыта выбора и приготовления еды, наблюдения за пищевым поведением в семье, а потом и в обществе.

Ребенок не должен быть «пищевым изгоем» в семье, которому «нельзя, потому что маленький». На примере курения и алкоголя многие родители узнают, что значит эта установка для взрослеющего человека.

Поэтому правило номер один — начните с себя. Хотите научить ребенка есть овощи — подумайте, дружите ли вы с ними сами, как часто они появляются на вашем взрослом столе? Или даже просто откройте свой холодильник и критически оцените, что в нем лежит. И если увиденное повергло вас в уныние, подумайте, как можно улучшить ситуацию.

Впрочем, этот подход все-таки больше годится для ребенка сознательного возраста, а что можно сделать для самых маленьких детей?

Основные рекомендации для правильного питания малышей:

- В этот период организм малыша может испытывать дефицит железа и цинка. Часто ими обогащают детское питание, например крупяные каши. В естественном виде потребность ребенка в этих элементах обеспечивают мясные продукты, курица, бобовые.

- **Не нужно добавлять в детское питание дополнительные сахар и соль, особенно мед (может оказаться небезопасным и токсичным для ребенка).** Также лучше избегать питьевого коровьего молока — для приготовления каш можно использовать пастеризованное молоко.

- Фрукты всегда лучше, чем фруктовые соки, даже фреши. Избегайте соков с добавленным сахаром.

- Лучше не давать малышу цельных твердых орехов, семян и другой пищи, которую трудно жевать.

- Для восполнения запасов витамина D чаще принимайте «воздушные солнечные ванны», то есть ходите на прогулку, подставляя открытые участки тела солнечным лучам.

- Следите за реакциями ребенка на продукты и минимизируйте те из них, которые вызывают проблемы.

Все остальное — на усмотрение родителя. Вопросы типа «Что давать первым: брокколи или кабачок?» — это ритуалы эмоциональной терапии для родителя, отношения к здоровью ребенка не имеют.

Дети-дошкольники

Как только ребенок переходит на общий стол, у него появляется большой выбор разнообразного питания. С одной стороны, это плюс — ведь таким образом он может получить все необходимые питательные вещества для активного роста и развития. С другой стороны, дети часто оказываются очень привередливы к тому, что взрослые считают полезной едой. Это происходит именно в связи разнообразием — включается механизм защиты организма от ядовитой угрозы в лице помидора или листка салата. Кроме того, может возникнуть неприятие определенной текстуры, температуры еды.

Часто родители жалуются на то, что ребенок ничего не ест в детском саду, хотя там хорошо готовят. Даже самая изысканная кухня может не понравиться малышу с избирательным аппетитом, если не соблюдены его персональные требования к готовке и подаче блюда. Стоит ли держаться позиции «проголодается — поест» или лучше все-таки придумать компромисс?

Лично я бы рекомендовала дать ребенку возможность выбирать и не стоять горой за полезный омлетик или супернеобходимую кашу. Конечно, голод способен сподвигнуть взрослых людей есть то, что они не привыкли, — насекомых, например. Но лишний стресс по поводу питания создавать точно не полезно. С возрастом ребенок станет смелее и даст еще один шанс нелюбимой еде.

Обычно дети непоследовательны в выборе количества еды. Это связано с особенностями процессов роста. В один день они могут съесть очень мало, в другой — наоборот, постоянно просить добавки.

Родителю не стоит заикливаться на количестве еды, если ребенок выглядит и чувствует себя хорошо. А вот лишний вес как раз может служить сигналом избыточного питания и недостатков в воспитании (например, малоподвижный образ жизни у ребенка).

В дошкольном возрасте все еще актуальной может быть тема пищевой аллергии и непереносимости. Пока родители контролируют питание ребенка сами, эти трудности легко преодолимы. А в детском саду стоит очень четко и даже немного жестко сообщить о том, что нельзя есть ребенку.

Основные рекомендации по правильному питанию дошколят:

- Начните изменение своих собственных пищевых привычек и содержимого холодильника.
- Кормите ребенка не слишком разнообразно, без насилия, не добивайтесь, чтобы ребенок непременно полюбил новые блюда.
- Предоставьте выборы и компромиссы, мягко предлагайте альтернативы. Учитывайте персональные требования ребенка к готовке и подаче блюд.
- Не настаивайте на количестве еды, еда не должна быть предметом торга или манипуляций (призы, наказания).

- Еду, вызывающую аллергию и проблемы с пищеварением, нужно исключить категорически.

- Можно начать подключать ребенка к простым действиям по приготовлению и оформлению пищи. Не забудьте похвалить малыша за помощь, подчеркните его вклад в общее дело.

Рано или поздно каждый взрослый человек становится сам себе родителем и сам решает, как ему жить. Если в семье сформировались хорошие пищевые привычки, то даже в случае временного «кризиса» питания в студенчестве ребенок обязательно вспомнит семейные традиции во взрослой жизни. Если вы, родители, заложили прочный фундамент, то можете не переживать, отпуская свое чадо в свободную взрослую жизнь.