

**ПИТАНИЕ РЕБЕНКА И ЕГО ЗДОРОВЬЕ.  
СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**





## ПИТАНИЕ РЕБЕНКА И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

Питание ребенка надо организовать так, чтобы он с едой получал все вещества, необходимые для восполнения энергетических затрат растущего организма. При этом необходимо помнить, что чрезмерно обильное и дорогое питание не всегда самое полезное.

Приготовление пищи для малыша — дело гораздо более ответственное, чем для взрослых людей. Для детского питания требуются безукоризненно свежие продукты. В пищевом рационе ребенка должен соблюдаться баланс белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и воды.

В детском саду каждую десятидневку старшая медсестра подсчитывает наличие в меню питания белков, жиров, углеводов, калорийность блюд.

По норме их соответствие должно быть таким: 1:1:4 (белки : жиры : углеводы).

**Белки** — основа живой клетки, в их состав входит азот. Белки являются главным строительным материалом развивающегося организма ребенка. Недостаток белка, как и его избыток, замедляет его рост и развитие.

Ребенку необходимо получать пищу, состоящую из 65% белков животного происхождения, — мясо, рыба, молоко, творог, сыр (белки молочных продуктов особенно ценны для ребенка), — и 35% белков растительного происхождения (картофель, капуста, гречневая, рисовая, овсяная крупы). Белки растительного происхождения хуже усваиваются, чем белки животные. Чтобы повысить их усвояемость, детям необходимо давать не только крупяные и мучные блюда, но и овощные.





**Жиры** — один из источников энергии, которые, сгорая в организме, выделяют большое количество тепла. По калорийности жиры в два раза превосходят белки и углеводы. Недостаток жиров в организме ребенка не только неблагоприятно сказывается на весе, но и понижает иммунитет к инфекционным заболеваниям. Но чрезмерное употребление жиров отрицательно влияет на рост и развитие организма, у ребенка может наступить ожирение, ведущее к нарушению обмена веществ.

Для ребенка необходимо: 75% жиров животного происхождения: молочные продукты (сливки, сметана, сливочное масло), а также жиры, входящие в состав яичного желтка, в нем содержатся важные витамины А и D; 25% жиров растительного происхождения (растительное масло, которое, почти не имея витаминов, хорошо усваивается).

**Углеводы** находятся в продуктах в виде сахара, крахмала или клетчатки. Сахар содержится во фруктах, ягодах, овощах, конфетах, варенье, меде. Крахмал — в хлебе, мучных изделиях, крупах, бобовых, картофеле.

В меню в детском саду содержание углеводов обычно выше, чем белков и жиров.

Чтобы ребенок был здоров и правильно развивался, он должен получать все вещества в правильном сочетании.





### **Пути заражения пищи:**

- использование зараженных сырых продуктов;
- участие в приготовлении пищи инфицированных (больных) людей;
- неправильное хранение, а также приготовление пищи за несколько часов до ее употребления;
- перекрестное загрязнение продуктов во время приготовления;
- недостаточная тепловая обработка при приготовлении и подогревании пищи.

### **Правила здорового питания:**

- Разнообразие блюд.
- Предпочтение зерновым продуктам и картофелю.
- Больше овощей и фруктов.
- Предпочтение низкожировым продуктам.
- Замена мяса на рыбу.
- Ограниченность животных жиров.
- Меньше сладостей.
- Меньше поваренной соли.
- Контроль за массой тела ребенка.
- Режим питания.
- Обваривание, но не обжаривание пищи.
- Длительное грудное вскармливание.





## КАК СДЕЛАТЬ ПИЩУ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНОЙ


 **Не забывайте про мытье.**

Перед приготовлением каждого блюда **обязательно мойте руки** горячей водой с мылом. Не забывайте мыть руки после пользования туалетом, после прикосновений к детским предметам гигиены (грязным пеленкам или носовым платкам), после занятий с животными, в том числе и с домашними питомцами.

Кухонный инвентарь, разделочные доски и стол мойте моющими средствами после приготовления каждого блюда, особенно после работы с сырым мясом, птицей или морепродуктами.

Овощи и фрукты необходимо мыть теплой водой, чтобы избавиться от насекомых и остатков пестицидов. Иногда лучший способ — очистить кожуру у овощей и фруктов или сварить их. У капусты и салата верхние листья лучше обрывать и выбрасывать.



 **Подвергайте пищу тщательной тепловой обработке.**

Если температура внутри продукта хотя бы ненадолго будет равной 70°C, то почти все бактерии, вирусы и паразиты погибнут. Птицу следует готовить при еще более высокой температуре — 80°C. При повторном разогревании температура внутри продуктов должна доходить до 75°C, пища должна стать настолько горячей, чтобы от нее шел пар. Не ешьте мясо птицы, которое внутри еще розовое, яйца, у которых желток или белок жидкий, рыбу, которая не потеряла прозрачности и с легкостью не отделяется вилкой от костей.



**Храните продукты отдельно друг от друга.**

Никогда не держите вместе с другими продуктами сырое мясо, птицу и морепродукты — ни при покупке, ни при хранении, ни при приготовлении. Сок ни одного из этих продуктов не должен попадать на другие продукты. Никогда не кладите приготовленную пищу на блюдо, где до этого лежало сырое мясо, рыба или птица, тщательно не вымыв блюдо моющими средствами.

**Правильно храните и охлаждайте пищу.**

Холодильник может помешать размножению опасных бактерий в пище, если температура в нем не выше 4°C. Температура в морозильной камере должна быть не выше -17°C. Скоропортящиеся продукты можно оставлять вне холодильника не более 2 часов. Если стол накрывается заранее, прикройте блюда, чтобы на них не садились мухи.

**Будьте осторожны в отношении пищи, приготовленной вне дома.**

Согласно исследованиям, от 60 до 80% пищевых отравлений происходит при употреблении блюд, приготовленных в местах общественного питания. Обращайте внимание на то, чтобы кафе, в которое вы ходите, отвечало установленным законом санитарным требованиям. Заказывайте хорошо прожаренное мясо. Если вы заказываете блюдо на дом, то его нужно употребить в течение двух часов с момента покупки. Если прошло больше времени, подогрейте пищу, доведя ее до температуры 75°C.

**Выбрасывайте сомнительные продукты.**

Если вы сомневаетесь, испортился продукт или нет, то ради безопасности его лучше выбросить. Конечно, выбрасывать хорошие продукты неправильно. Но если вы заболете, то это обойдется вам дороже.





## ПОЧЕМУ У РЕБЕНКА ПЛОХОЙ АППЕТИТ

Плохой аппетит у детей доставляет родителям немало тревог и огорчений. Это и понятно: отказ от еды считается одним из симптомов заболевания. Однако бывает, что отсутствием аппетита страдают даже совершенно здоровые дети.

Независимо от того, много поступило пищи в пустой желудок или мало, сразу выделяется большое количество желудочного сока, который участвует в пищеварении.

Ведь ни один взрослый, чтобы не перебить аппетита, как правило, не ест сладкого перед обедом. Так почему же мы забываем об этом правиле по отношению к детям: в промежутках между едой даем им конфеты, печенье, чашечку молока. Конечно, потом дети не хотят обедать!

Эвакуация пищи из желудка зависит не от ее количества, а от качества. На этом основании разработан режим кормления детей разных возрастов. Но не все родители придерживаются его и кормят ребенка чаще, чем советуют врачи. В результате желудок всегда переполнен, малыш не знает чувства голода и поэтому ест без удовольствия.





Чем питательнее пища, тем в меньшем количестве ее надо употреблять. Однако некоторые матери всегда заставляют детей съедать одну и ту же порцию пищи. Это приводит к тому, что ребенок переедает, у него появляется отвращение к определенной еде. Бывает, дело доходит до рвоты.

Но случается и такое, что дети плохо едят в семьях, где строго выдерживается режим питания. Это происходит из-за неправильного и неумелого подхода к детям.

Мать предлагает поесть ребенку определенные блюда, а он начинает вредничать, капризничать. Тогда мама приходит в отчаяние. Ну почему в детском садике он ест нормально, а дома не хочет?

В детском саду дети едят в определенные часы разнообразную пищу, садятся за стол все вместе, и пример других способствует лучшему аппетиту.

Дома же мама излишне опекает ребенка. Не нужно спрашивать, чего он хочет или не хочет надо приучать ребенка к порядку: пусть садится за стол вместе со всеми и ест то, что ему дают. Если не хочет — не насильуйте его, пусть пойдет, погуляет, подумает. Когда он сам почувствует голод и решит пообедать — съест все до капельки.

Когда ребенок здоров, много бывает на воздухе и в семье установлен правильный режим питания, он, как правило, ест хорошо и с аппетитом.





## КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА

### Семь великих и обязательных «не»

**1. Не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие — одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психический. Если ребенок не хочет есть — значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного — значит, не нужно именно этого! Никакого принуждения в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок — не сельскохозяйственное животное.

Уточнение. Пища, равнозначная лекарству (морковь, лимон, яблоко, лук, молоко и т. п. — по совету с врачом), может предлагаться более настойчиво, однако только таким образом, чтобы не вызвать неприятных эмоций. Изобретите игровой предлог, покажите пример, ярко, весело уговорите. Однако при активном нежелании, отвращении — не настаивать и не повторять предложений. Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

**2. Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторные предложения... Прекратить — и никогда больше!





**3. Не убажывать.** Ничего сверхнеобходимого. Разнообразие — да, по возможности, но никаких изысков. Никаких пищевых вознаграждений, никаких мороженых, пирожных, конфеток и шоколадок за хорошее поведение или сделанные уроки, тем более за скушанный против желания завтрак или просто так. Еда — не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда — средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Конфетами вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

**4. Не торопить.** «Ешь быстрее! Ну что ты возишься?! А ну, кто быстрее съест?»

Еда — не тушение пожара. Темп еды — дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть лучше ребенок не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.





**5. Не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, не голоден.

**6. Не потакать, но понять.** Ребенок ребенку рознь. Есть дети со своеобразными пищевыми прихотями. Подавляющее большинство этих прихотей безобидно и может быть удовлетворено, однако некоторые маленькие гурманы не прочь подчас закусить и спичками, и кое-чем еще. Как правило, подобные эксцессы связаны с каким-то нарушением обмена веществ или какой-то временной химической недостаточностью (едят мел — организм «просит» кальция). Посоветуйтесь с доктором, постарайтесь разобраться, в чем дело. Разумеется, нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.





**7. Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно — так, только так!

А как же кормить?

Очень просто. Какое-то время еда должна быть в пределах досягаемости, на виду у ребенка. Если младенец, то дать грудь или бутылочку при появлении беспокойства. Если малыш, то безнасиленно увлечь к столу, не удерживая, однако, если не хочет. Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть — все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.





## ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ТРАПЕЗЫ

К 2—3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты, кулинарная обработка должна быть щадящей.

Очень важен правильный подбор продуктов, содержащих белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины А, D. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки, и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:



- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира;
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей;
- попросить малыша только попробовать блюдо;
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

### На что надо обращать внимание во время еды

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.
2. Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
3. Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.
4. Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывать.
5. Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

### Чего не следует допускать во время еды

1. Громких разговоров.
2. Понуканий, поторапливаний ребенка.
3. Насильного кормления или докармливания.
4. Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
5. Неэстетичной сервировки стола, неправильного оформления блюд.
6. После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.



## ОТМЕЧАЕМ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ, ИЛИ МЕНЮ ДЕТСКИХ ПРАЗДНИКОВ

### Выбор меню

Обсудите с маленьким хозяином праздничное меню, рассмотрев, например, вместе с ним кулинарную книгу, и обязательно сделайте хотя бы одно-два блюда, которые ему понравились. Для ребенка важно быть равноправным участником подготовки к празднику. Предлагаем несколько необычных рецептов для детского праздничного стола.

### Сервировка

Даже самый маленький ребенок способен положить на стол салфетку, вилку или ложку. Не торопите ребенка, даже если вам придется потратить больше времени на сервировку. С каждым годом он будет все активнее принимать участие в оформлении праздничного стола. В день рождения малыша, на который приглашены дети, можно возле каждого прибора поставить какую-нибудь фигурку, небольшой сувенир. Если вы накроете стол одноразовой бумажной скатертью, то каждый участник сможет прямо перед началом праздника нарисовать возле своего прибора картинку. Сам факт того, что на скатерти можно рисовать, приводит ребят в восторг, ведь обычно взрослые требуют беречь скатерть — «не пролить, не испачкать» и т. д.

