

Питание и здоровье ребенка дошкольника



Вряд ли для кого-то будет откровением узнать, что здоровье ребенка напрямую зависит от его питания. Несмотря на привычность и обыденность сего утверждения, это, тем не менее, слишком важная тема для того, что бы мы могли обойти ее стороной.

Начиная с первых прикормок во время грудного вскармливания и уж тем более, после полного отлучения ребенка от груди, его рацион доставляет маме немало хлопот. Ведь **питание малыша дошкольного возраста** сильно отличается от того, чем питается взрослый.

И если о составлении меню для детей в раннем возрасте заботится не только мама, но и патронажная сестра, детский врач, которые обязаны консультировать маму в подобных вопросах, то, по мере взросления ребенка, мы обращаемся к врачам намного реже, и проблема - чем кормить малыша, целиком и полностью ложится на плечи мамы.

Полагаю, что любая мама разбирается в этом вопросе достаточно хорошо, однако не стоит забывать о том, что далеко не каждая является профессиональным поваром, и порой, овладевала подобными умениями в спешке, а иногда, и против своего желания.

Да-да, не все из нас горят желанием стоять у плиты. Потому несколько советов мамам, имеющим детей дошкольного и школьного возраста, надеюсь, будут весьма полезны.

Начну с того, что питание детей, как я уже упоминала, конечно же, отличается от рациона самих родителей. Исключаем все острое, кислое, сильно соленое и, как это ни странно, сладкое. Сладости, разумеется, необходимы, но лучше, если сахар в организм ребенка будет поступать в виде легко усваиваемой глюкозы, фруктозы, то есть, в виде свежих овощей, ягод и фруктов. **Сейчас зима - не забывайте о тыкве.** Это кладовый легко доступных и недорогих витаминов. Сюда же относится морковь и хурма. Старайтесь каждый день включать эти и другие свежие продукты в меню вашего ребенка.

Конфеты сразу убирайте подальше – от них один вред. Шоколад полезен только горький. Молочные плитки – это калории и никакой пользы для организма, ну, нечто вроде конфет, значит, и их тоже – долой с вашего стола.

Ценнейшим продуктом питания ребенка является молоко. Оно обеспечивает растущий организм кальцием, необходимым для формирования костной ткани. Поэтому молоко должно быть составляющей многих детских блюд, особенно в том случае, если ребенок отказывается пить молоко в чистом виде. Ситуации с индивидуальной непереносимостью лактозы и аллергическими реакциями оставим на рассмотрение педиатров, аллергологов и др. специалистов - медиков.

В детском питании желательно отказаться от жареных блюд, заменив их блюдами, приготовленными на пару и запеканками. На пару идеально готовить рыбу - она сохранит сок и аромат. Некоторых отпугивает характерный рыбный запах. От него легко избавиться, если в течение 20 минут перед приготовлением, слегка отмочить рыбу, порезанную на кусочки, в соевом соусе.

Что касается всеми любимой селедочки с горячей отварной или запеченной в духовке картошкой, её вполне можно давать даже двухлетним детям. Но для этого надо знать особенности ее приготовления. Селедку следует вымочить в воде в течение получаса, (если сильно соленая – можно и подольше), очистить от кожи, костей, а мясо повернуть в мясорубке. В получившуюся массу можно добавить немного оливкового или подсолнечного масла. Картошку приготовить в виде пюре и добавить к ней селедочной массы. Ни в коем случае нельзя давать ребенку селедку кусочками. Не забывайте - в этой рыбе очень много мелких костей, которые вы можете просто не разглядеть.

Запеканки - это просто находка для питания ребенка любого возраста. Запеченные продукты полезны и легко усваиваются. Запеканки могут быть практически из чего угодно: творожные, картофельные, морковные, овощные, мясные, фруктовые... И готовятся они предельно просто и быстро. К сладким запеканкам, блинчикам, оладышкам, хорошо приготовить сметанный соус.

Исключаются заправки овощных и мясных блюд острым кетчупом, аджикой, острым томатным соусом, горчицей. Вообще старайтесь не покупать подобные продукты, если у вас растет ребенок.

Совершенно исключаются в детском возрасте (да и во взрослом тоже) все те продукты с яркими, привлекательными обертками, такие, как чипсы, кукурузные палочки и другие продукты, имеющие трансгенное происхождение. Ни в коем случае не давайте ребенку газированные напитки – колу, пепси и им подобные, как бы ребенок вас ни уговаривал. В составе таких напитков обычно применяются заменители сахара, выработанные химическим способом, вред которых на человеческий организм давно доказан. К примеру, известно, что наиболее выгодный для производителей заменитель сахара – аспатрам, слаще его в 800 раз(!), провоцирует развитие опухоли мозга. Во многих странах заменители сахара запрещены, но в нашей стране, их, к сожалению, часто применяют не только в производстве сладких напитков. Не покупайте малышу чупа-чупсов и подобных сладостей. И обязательно знакомьтесь с составом тех продуктов, что вы даете своему ребенку.



А теперь о том, **как мыть детскую посуду**. Помните эту фразу: "И легко смывается водой". Спешу вас заверить - ничего никуда не смывается. Часть геля для посуды так на ней и остается. И все средства для мытья совершенно не годятся для детской посуды. Выход один - детскую посуду мойте обычной горчицей, так, как это делали на протяжении десятилетий во всех детских учреждениях советского периода. Лучше горчицы, в этом смысле, ничего не придумали. Она великолепно обеззараживает, обладает отличными моющими качествами, и при этом, хорошо удаляется с поверхности посуды под струей воды.

И не забывайте, что **правильное питание ребенка должно сочетаться с закаливающими процедурами**. Только в этом случае можно ожидать максимального эффекта от затраченных вами усилий.