

Основные принципы здорового питания детей



Сразу расставим все точки над "i". Что главное в питании ребенка? Продукты должны быть качественными. Это не значит - дорогими. Это значит - **как можно более натуральными.** Большинство из нас живет в городах, но даже в городе можно постараться приблизить питание ребенка к природному. Например, поискать натуральное молоко, яйца, чаще использовать овощи и фрукты с дачи.

Не буду кушать вашу кашу ... !

Все понятно, что должно происходить с этими качественными продуктами. Они должны быть съедены вашим ребенком с удовольствием и с благодарностью. А если он не хочет есть, если вы услышали: "Не хочу!", что делать? Да пусть не ест. Слава богу, война закончилась шестьдесят лет назад, и нужды съесть хоть что-то про запас нет. Конечно, бывают семьи, где денег так мало, что и сейчас вопрос физического выживания стоит очень остро. Но если ваша семья имеет возможность питаться не только чаем с булкой и макаронами, то все в порядке. Голодом дитя себя не уморит.

У медали с названием "не хочу!" есть и другая сторона. *Организм ребенка, если его вкусовые стереотипы еще не окончательно извращены, интуитивно знает, в чем у него сейчас существует потребность, а в чем нет.* И тут уже встает вопрос о семейной позиции. Если вы считаете: ребенок должен есть то, что ему дают, - это ваш выбор. Но все-таки, не идя на поводу у его требований, присмотритесь, чего именно он не хочет. Подстройтесь под потребности его организма. Может быть, сыночек съел перед обедом килограмм яблок и был готов продолжать, да вот беда - яблоки закончились. А тушеные кабачки его организму сейчас "не в тему". Но мама считает, и не без оснований, что он не в ресторане. Потребность потребностью, а семья семьей. Тогда дайте ему эти несчастные кабачки, чуть-чуть дайте, капельку. Из принципа. А к полднику купите еще килограмм яблок, пусть ест.

Разумеется, данный принцип относится только к простой пище. Здравомыслие подскажет вам, что не может быть у организма потребности в ежедневном поглощении только сосисок, кексов и колы. А вот овощи, фрукты, простые отварные мясо или рыба, приготовленные без особых

изысков, простая несладкая каша, поедаемая в огромных количествах, - это именно потребность организма. Когда потребность ребенка удовлетворится, он, может быть, даже забудет, что на свете существует так обожаемая им сегодня гречневая каша или морковка. А пока - пусть ест. Или пусть не ест, или ест чисто символически.

В конце концов, вам никогда не приходило в голову, что у любого взрослого человека есть неотъемлемое право никогда не употреблять в пищу, например, жареный лук или плоды киви? Так почему ребенка мы пытаемся лишить права не любить какие-то продукты?

Совместимо - несовместимо

В современной диетологии существует много разных школ. Пусть каждый придерживается той системы питания, которая ему ближе и роднее или просто удобнее. Но помимо прав у родителей есть обязанности, и основная их обязанность - вырастить своих детей здоровыми.

В области здорового питания, на наш взгляд, выше всех и дольше всех держат планку натуропаты. Их система применяется уже более ста лет. Не вдаваясь в подробности, которые можно прочитать в книгах Шелтона, Брэгга, Литвиной, Шаталовой и других известных авторов (эти книги свободно лежит сейчас на прилавках), остановимся на главном. А главное в их системе следующее: белки и углеводы перевариваются в разных отделах желудочно-кишечного тракта, и поэтому поступать в организм они должны порознь, с интервалом в несколько часов.

Углеводистая пища переваривается в кишечнике, в его щелочной среде. А белковая - в желудке, где ее расщепляет кислота, то есть желудочный сок. Если вы дадите детке картошку с мясом, то не усвоится толком ни то ни другое. Результат: мы потратили силы, время, деньги, любовь, чтобы ребенка наплатить получше, а у него в организме - неусвоенная пища. Вместо пользы вред! А ведь как просто этого избежать! Дайте малышу на обед эту самую картошку с овощами, а кусок мяса приготовьте на ужин, и тоже с овощами, и вот все усвоено, продукт пошел впрок. То же самое относится к хлебу с колбасой, макаронам с мясной подливкой, утке с кашей, курице с картошкой, рыбе с пюре... Список можно продолжать. Натуропаты доказали, что, всего лишь съедая отдельно, с интервалом в несколько часов, белки и углеводы, можно даже вылечить болезни.

Белки - это любые мясо, рыба, птица. Углеводы - это каши, картошка, макароны, хлеб. Они несовместимы друг с другом. Зато и те и другие отлично совместимы с сырыми овощами, каковые и должны начинать и сопровождать каждую трапезу, составляя не менее 60% дневного рациона.

Вспомните, об этом говорит классическая диетология. Просто, вкусно, полезно и для нежного детского организма необременительно!

Бульончик для больного

Типичная ситуация: ребенок заболел. Лежит, несчастный, и жалобно смотрит. Так хочется утешить его, порадовать, дать что-нибудь вкусненькое! А тут бабушка подросла: "Как, до сих пор не накормлен?! У него же нет сил бороться с болезнью! Организму нужны силы! Бульона скорее!"

Так вот: все на самом деле должно быть с точностью до наоборот. Оговоримся: речь не идет о затяжных, сложных болезнях. Обсуждается что-либо вроде стандартного ОРЗ, гриппа, ангины. Запомните: **в острой фазе болезни ребенка кормить не нужно! Если он лежит с температурой, или без температуры, но сильно недомогает, - просто не предлагайте ему еду. Вот когда сам попросит поесть, тогда другое дело.** Тогда - вперед, мама!

Отжимайте сок, такой, какой он любит. Режьте кусочками чищенное яблочко, разнимайте на дольки сладкий апельсинчик. Если лето, предлагайте любые фрукты-ягоды. Сделайте клюквенный или смородиновый морсик на меду. Но - умеренно! Да он и сам много не съест, не выпьет. Не хочет больше - не нужно. Попросит еще - дайте еще. Обычно первые день-два во время болезни дети ограничиваются фруктами. Бывает и дольше. Основной принцип: пока болен, не нужно по возможности давать пищу, которая трудно и долго переваривается, лучше всего овощи, молочнокислые продукты, позже - кашка. На такой диете ребенок поправится куда быстрее.

Кстати, к трудноусваиваемой пище, безусловно, относятся пресловутые бульоны. Некоторые диетологи полагают, что бульоны весьма бесполезны даже здоровым, ибо представляют собой вытяжку всего самого вредного, что есть в мясе. Гораздо лучше дать ребенку, когда он всерьез проголодается, кусок хорошо проваренного мяса, причем проваренного в нескольких последовательно слитых водах. Мясо можно промолоть, чтобы легче было жевать, если ребеночек еще слаб.

Конечно, будем разумны. Когда больной малыш, рыдая, просит шоколадку или котлетку, только злая мачеха откажет. Но сохраняйте трезвый взгляд на вещи, такая пища - это только уступка его горю, а вовсе не нечто полезное, способствующее выздоровлению.

Ну вот, общие принципы нам понятны, теперь приступим к практике и последовательно и методично - а только так и можно обсуждать вопросы, касающиеся здоровья малыша, - поговорим о том, что ему есть, пить.

Что пьет ваш ребенок?

Дети разные. Есть водохлебы, есть те, кто с рождения спокойно обходится без водички, чая и прочих жидкостей, - им хватает фруктов, супа, молока. Но все-таки большинство детей любят пить. Причем не что-нибудь вообще, а что-нибудь вкусное.

Вода

Тело человека в основном состоит из воды, это знают все. Воды в нас более 90%. Значит, главный продукт питания - вода. Особенно важна она для детей. Однако мамочки, озабоченные тем, как бы повкуснее и пополезнее напитать свое чадушко, крайне редко обращают внимание на качество жидкостей, потребляемых им. Отсюда жуткие картины, сплошь и рядом встречающиеся на наших улицах: крошка в коляске с бутылочкой "Пепси" в ручонке, или заботливая мамочка, покупающая нетерпеливому ребенку в ларьке какой-нибудь "сок" или "нектар" явно сомнительного качества.

Давайте подумаем, какой должна быть вода, чтобы приносить пользу нашим деткам? Прежде всего, основное и непреложное, - вода должна быть чистой. Это аксиома.

Конечно, качество водопроводной воды разнится в разных городах. Но несомненно, что всюду она идет от водозабора до вашего дома по ржавым, десятилетиями не меняемым трубам. Несомненно, что хлорка, которую щедро сыплют в воду, уничтожает не столько микробов, сколько нас и наших детей. На качество воды влияет и ее жесткость. Бывает настолько жесткая вода, что она оставляет впечатляющие отложения на стенках чайника и кастрюль. Вы знаете, что точно такие же отложения образуются и на стенках ваших сосудов? А всякие бактерии-инфузории и сине-зеленые водоросли? Их, конечно, убивает кипячение - вопрос только, кипячение какой длительности.

Так что давайте прежде всего очистим ту воду, на которой будем готовить нашему ребенку (да и себе) пищу. Очистим – как?

Способ первый: фильтр

Купим бытовой фильтр. Фильтр должен быть в каждом доме, если, конечно, вы не живете круглый год в деревне, где пьете воду из чистейшего источника (да и в этом случае периодически проверять ее в СЭС вовсе не помешает!). Многие пользуются источниками в городе или его ближайших окрестностях. Приносят из него воду в бидончиках, привозят на машине

канистрами. Будьте осторожны! Городская почва напитана самой немыслимой грязью - вы можете быть уверены, что эта грязь не просочилась сквозь нее в воду вашего любимого источника? Если ключ не бьет в чистом лесу, не рискуйте.

Фильтры есть самые разные. Удобны для дома и недороги фильтры-кувшины, вода в них наливается быстро, пользоваться ими удобно. Еще дешевле фильтр-насадка. Дорого, но надежно - врезать большой фильтр. В общем, выбор есть. Только не забывайте следить за сроком годности картриджа в фильтре, каждый из них имеет определенный ресурс, после использования которого фильтр превратится просто в бутафорию. Обязательно посчитайте, сколько воды уходит у вас в среднем за день, и, исходя из ресурса картриджа, определите, когда его нужно будет заменить.

Способ второй: покупная вода

Давайте купим для малыша, пока он совсем мал и мы готовим ему отдельно, чистую воду в канистре. Пятилитровую канистру привезти в его же коляске совсем нетрудно. Но! Не покупаем первую попавшуюся воду, прежде изучаем рынок. Потому что уже мелькали публикации о недобросовестных поставщиках воды, разливающих не вполне то или вполне не то, что значится на этикетках. Так что прежде чем покупать воду, поинтересуйтесь ее качеством, может быть, в городской СЭС, может быть, еще где-либо. Подумайте. А уж остановившись на какой-либо марке, покупайте ее малышу смело. А может быть, бюджет вашей семьи позволяет всем пить эту воду? Здоровому малышу нужны здоровые родители. Сейчас большинство поставщиков бутилированной воды бесплатно доставляют ее в квартиры в больших емкостях.

Способ третий: талая вода

Есть и еще способ очистить воду. Он сложнее, более громоздок, но зато его эффективность - вне конкуренции (кстати, этот способ не потребует от вас дополнительных материальных затрат). Это приготовление талой воды.

Теоретически способ обоснован тем, что вода, находящаяся в живом организме, имеет структуру кристалла льда. Воду такой же структуры мы с вами получим, заморозив воду, а потом разморозив ее. Такая вода легко

проникает сквозь ткани и мембраны клеток, дает силы. Ее вообще можно использовать как лечебную, живую воду!

Недостаток этого способа в его относительной громоздкости. Но когда вы приспособитесь, привыкнете, вам это станет совсем нетрудно.

Начать проще всего зимой. Если вы не заклеили на зиму балкон - вам будет очень удобно замораживать на нем воду. Или поищите другое удобное для вас место, где температура такая же, как на улице, - отрицательная. Можно использовать морозилку, но, сами понимаете, масштабы будут не те. Это минус. Зато мы не будем зависеть от погоды на дворе. Это плюс.

Итак, берем емкость, которую будем выставлять на мороз. Лучше всего полиэтиленовую (разумеется, с надписью "для воды" или "для пищевых продуктов" на дне!), наливаем в нее воду из-под крана. Высший пилотаж - из фильтра. Закрываем крышкой - полиэтиленовой или деревянной, чтобы не примерзла, и выставляем на холод. В зависимости от наружной температуры и объема нашей емкости для замораживания воды может потребоваться разное время, какое - вы поймете за два-три раза. Самое удобное - довести воду до такого состояния, когда она замерзла не совсем вся, а посередине остался этакий стакан с остатками незамерзшей воды. Но имейте в виду - сверху будет корочка льда, так что эту незамерзшую воду вы можете увидеть не сразу.

Вытаскиваем наше ведро с балкона (или миску - из морозилки), несем в ванну под струю горячей воды. Сначала обдаем снаружи стенки и дно, потом опрокидываем ведро, и в ванну выскальзывает кусок льда. Теперь аккуратно и быстро направляем горячую воду на верхнюю поверхность, смываем этот лед - он нам не нужен, он грязный. Переворачиваем ледяное ведро дном вверх, выбиваем горячей струей из середины мутную часть льда, а вода, оставшаяся незамерзшей, выливается сама.

Если вы слегка переморозили свой лед и он замерз целиком - не страшно. Вы направляете горячую струю в центр ледяного куска и выбиваете ею весь лед по центру. Не бойтесь, вы не ошибетесь - он даже цвет имеет другой. Ближе к стенкам лед прозрачный, а здесь, в центре, мутный - это замерзли все примеси, которые были в воде.

И в итоге у вас остается симпатичный прозрачный стакан льда, полый в центре. Кладем его обратно в ведро или миску и пусть стоит, размораживается (естественным путем!). Вот эту-то воду мы и дадим

ребенку - доведя до кипения, но не кипятя долго. На ней можно приготовить компот, кисель, настойку шиповника, чай из травок, размятые и залитые водой ягодки с медом, просто разведенный мед с лимоном или яблочным уксусом. Пусть пьет на здоровье!

Примечание 1: полезные свойства талой воды частично разрушаются при кипячении, поэтому полезней всего ее пить не нагревая, комнатной температуры.

Примечание 2: кипяча воду для приготовления чая или компота, полезно доводить ее не до 100 градусов, когда она начинает булькать, а до 90 градусов. Это т.н. стадия "белого ключа", когда вода начинает мутнеть и в ней образуются мелкие пузырьки. Заваривая такой водой чай или травы, вы тем самым сохраняете все их полезные свойства.

Примечание 3: мед при нагревании теряет свои целебные свойства, поэтому его рекомендуют употреблять с чаем или водой комнатной температуры.

Эта вода сохраняет свои свойства около суток после оттаивания. Только не забудьте, когда закончили возиться со льдом в ванной, налить второе ведро и вытащить его на балкон. Это будет вам вода на послезавтра.

Процедура несложная, поверьте. Вы быстро приспособитесь. И ваш ребенок будет пить лучшую воду на свете - живую воду.

Способ четвертый: кремниевая вода

Отличный способ очистить воду и сделать ее полезной для здоровья - положить в банку с водой камешки кремния. Их можно собрать на пляже на юге, можно купить в аптеке. Кремниевая вода крайне полезна, она способствует выработке организмом хлорофилла и гемоглобина, недостаток кремния в организме ребенка ведет к рахиту и анемии. С другой стороны, коллоиды кремния "приклеивают" к себе все чужеродное, вредное для организма: вирусы, грибки, паразитов и их яйца, очищая кровь и внутренние органы.

Получить полезнейшую кремниевую воду крайне просто. Наливаете в банку воду (опять-таки, кто мешает налить фильтрованную воду?

кипяченую? или даже талую?), бросаете в нее камешки, и пусть лежат. Чем дольше лежат, тем лучше. Верхние две трети - полезнейшая вода для питья и готовки. Нижнюю треть сливаете, - кстати, можно в комнатные цветы, они ее любят.

Есть и другие способы улучшать воду - делать ее дистиллированной, серебряной, омагниченной, "живой" и "мертвой" с использованием электродов и пр. Но, во-первых, это уже экзотика. А во-вторых - и в главных - такая вода не нейтральна, ее длительное и бесконтрольное применение может быть вредным. Да и нарушив процесс приготовления, можно вместо полезной воды получить что-нибудь совсем не то. Так что не рискуйте!

Соки

Самое лучшее, самое полезное, самое вкусное - сок! стакан сока с утра, натошак - и ребенок здоров и весел, его организм насыщен полезнейшими веществами в наиболее усвояемой форме. Только сок - не покупной и даже не консервированный дома. Это продукты чаще всего бесполезные. Не покупайте ребенку картонные коробки и стеклянные банки-бутылки с "соками" и "нектарами". Поверьте, их содержимое не принесет ему пользы. Купите соковыжималку. Они самые разные, есть совсем дешевые. Выбирайте такую, которую легко мыть, - попросите продавца разобрать ее при вас и проверьте легкость сборки-разборки, надежность, отсутствие невымываемых углов и закуточков. При прочих равных условиях лучше та соковыжималка, в которой мало что может сломаться и где меньше деталей для мытья.

И каждое утро, а если утром мало времени, то в середине дня, натошак, поите, поите, поите ребеночка свежееотжатым соком! Морковным, яблочным, любым фруктовым, любым овощным, в любых сочетаниях! Экспериментируйте вместе с ним - что вкуснее? Одно условие - никогда не подслащивайте и не подсаливайте сок, этим вы сведете на нет всю пользу.

Чтобы сделать овощной сок вкуснее, можно нарезать в него укроп, петрушку, кинуть давленный чеснок, каплю тертого хрена, чуть-чуть добавить лимонного или клюквенного сока. Фруктовые соки настолько вкусны, что их улучшать не придет в голову. Просто внимательно следите за качеством исходного сырья. Пусть морковь будет вкусной, сочной, пусть яблоки будут сладкие и ароматные - тогда и сок будет вкусным. Имейте в виду, что морковный сок сочетается по вкусу со всеми другими: и овощными и фруктовыми.

Примечание: чтобы каротин, содержащийся в моркови, хорошо усвоился, морковный сок надо обязательно употреблять с жиром, например, со сметаной или растительным маслом (достаточно одной столовой ложки того или другого).

Свежеотжатыми соками вылечивают многие болезни, настолько мощный заряд здоровья несут они в себе. Не ленитесь почистить морковь, нарезать яблочко - польза для здоровья ребенка будет огромная. Необходимое условие: выжатый сок должен быть выпит в течение 10 минут. Хранить его нельзя. Не допил ребенок - допейте сами.

Чай

Вы даете ребенку чай? А зачем? Польза черного чая для ребенка весьма сомнительна, хотя вреда, может, и не будет (если, конечно, чай свежесваренный). Пакетики - любые, как уже известно, тоже не полезны. А уж покупать пакетики, содержащие ароматизаторы и красители, - это просто странно. Если вы хотите поить ребенка чаем с пользой для здоровья, то лучше пусть это будет зеленый чай. Или травяной чай. С медом, а не с сахаром.

Почему, вы думаете, так вреден сахар? Вовсе не потому, что разъедает зубную эмаль. Если бы это было так, то чистка зубов полностью снимала бы негативные последствия его употребления. Сахар гораздо коварнее. Он замещает в организме кальций, и кальций вытесняется из костей, зубов, ногтей. Отсюда и кариес, изнутри, а вовсе не снаружи.

Наши бабушки, пережившие войну, в один голос восклицают, что сахар нужен для мозга. "Что ты делаешь? Почему не даешь ребенку сахар? У него мозг требует!" Да не требует его мозг сахара! Его мозгу нужна глюкоза, которая в усвояемой форме содержится во фруктах, сухофруктах, меде. А от сахара - один вред.

Давайте запомним это и, если наш ребенок еще мал, просто не дадим ему ничего, в чем содержится сахар. А если он уже подрос и познал вкус сладостей, ограничим его в них. Пусть в нашем доме к чаю не будет печенья, тортов, вафель, рулетов, конфет. Давайте положим в вазочку варенье (переваренный с фруктами сахар уже не вреден, если только это не

"пятиминутка", если фрукты действительно проварились в сиропе), положим курагу, изюм, чернослив, инжир, поставим хороший мед. И нальем себе и ребенку зеленого чая, заварим травок.

В отличие от сахара мед архиполезен. В нем содержится бездна полезных веществ - микроэлементы, ферменты и так далее. Пара чайных ложек меда в день - и ваш ребенок (да и вы) обеспечен наилучшим питанием. Покупайте самый лучший мед, который доступен вам по деньгам. Не экономьте на нем.

Как не нарваться на подделку? Самое надежное - найдите продавцов хорошего меда через знакомых. Если такой возможности нет, пробуйте мед, который покупаете. От настоящего меда на мгновение занимается дух, прерывается дыхание. Если просто сладко и ароматно - значит, пчелы вскормлены сахарным сиропом; не берите такой мед, ищите дальше.

Учтите, чай - это не завершение трапезы, а отдельный прием пищи. Если съеденный ребенком обед вы зальете сверху подслащенной жидкостью, то будь эта жидкость подслащена даже самым лучшим медом, от нее будет один вред. Пища начнет гнить в желудке, вместо того чтобы перевариваться. А вот если вы дадите детке вместо полдника или перед сном теплого травяного чайку с медком, вареньем, сухофруктами - это будет и приятно, и полезно. А тут и папа с мамой рядышком обсуждают события дня, и бабушка вареньица подкладывает - какой уют, какая память о семье на всю жизнь!