

ДЕТСКИЙ СТОЛ: ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Родители должны помнить, что принципы правильного питания, привитые в детстве, остаются с ребенком на всю жизнь. Став взрослым, он сохранит привычку делать здоровый выбор каждый день, привычку столь же естественную для него, как дыхание.

Несмотря на то, что детский стол действительно отличается — и должен отличаться — от взрослого по ряду параметров, главные принципы правильного питания детей те же, что и у взрослых. Для того, чтобы сделать их привычными, необходимы последовательность и терпение — всегда, и родительская смекалка — время от времени.

Принцип 1. Еда должна быть в удовольствие

Все дети от рождения любят поесть. Родителям важно всего лишь поддержать эту тенденцию, не испортить то, что устроила природа.

Как это сделать?

- Планируйте режим питания ребенка так, чтобы ко времени приема пищи он был голоден. Это обеспечит хорошее пищеварение и отличный аппетит.
- Важна и обстановка, в которой проходят детские трапезы: детская посуда, приборы и салфетки с любимыми героями только улучшат аппетит.
- Готовьте ребенку те блюда, которые он любит, не бойтесь избаловать его. Старайтесь сочетать и чередовать их с теми продуктами, которые, возможно, кажутся ребенку не такими вкусными. Не забывайте, что рацион ребенка должен быть сбалансированными и полезными.
- Завтракайте, обедайте и ужинайте вместе — ребенок научится комфортному общению за столом.
- Пусть ребенок активно участвует в процессе сервировки домашнего стола — это отлично настраивает на прием пищи.

Принцип 2. Больше активности!

Здоровый аппетит дети «нагуливают». Это не фигура речи, а отражение действительности: чем больше дети двигаются на воздухе, тем лучше они едят.

Некоторые родители, например, жалуются, что дети плохо завтракают, не замечая, что организмы мальчиков и девочек просто медленно просыпаются, а потому нуждаются в хорошей утренней физической нагрузке — им надо побегать, сделать зарядку, использовать любую возможность проявить активность... и только потом браться за ложку.

Что делать?

Организовать детям поводы и возможности для активной деятельности — задача родителей.

Принцип 3. Есть понемногу, но часто

Именно в детстве мы усваиваем правильный ритм питания. Советы диетологов «есть понемногу, но часто» отлично подходят детям. Не заставляйте ребенка во что бы то ни стало «доедать» предложенную Вами порцию.

Соответственно, не делайте эти порции, как и перерывы между приемами пищи, слишком большими.

Что делать?

Отправляясь в дорогу или долгую прогулку, берите с собой фрукты, овощи, печенье, соки, йогурты и воду.

Только не предлагайте ребенку все сразу!

Принцип 4. Не «кусочничать»!

Предлагайте ребенку «пожевать», только если уверены, что к следующему приему пищи он успеет проголодаться. Слишком маленькие перерывы между едой (иногда кажется, что дитя все время бегаёт с каким-нибудь куском) могут спровоцировать некоторые заболевания и серьезно испортить зубы.

Что делать?

- Не оставляйте на видном месте в свободном доступе никаких снежков (продуктов для перекуса). Если ребенок нахватается фруктов, сладостей и булок, будьте уверены, что от обеда он откажется.

- Не предлагайте пожевать что-нибудь во время просмотра мультфильмов. Организм в такой обстановке вообще не понимает, что он делает, нарушается нормальное пищеварение, в мозг не поступает сигнал о сытости. Ребенок переест, а в следующий раз потребует включать телевизор за каждым приемом пищи.

- Если малыш скучает или расстроился, не утешайте его едой. Не превращайте ее в успокоительное лекарство. Это опасно! Потому что формирует в мозгу цепочку «расстроился — надо поесть» — привычку, которая есть практически у всех людей с ожирением. Пусть Ваш малыш растет свободным от пищевой зависимости. Если он упал, обиделся, поссорился с другом, плачет, готов своим горем поделиться с Вами — не заменяйте родительское сочувствие пирожком, печеньем, конфетами и мороженым.

Принцип 5. Знайте в еде меру

У каждого ребенка своя порция. Маленькие шалуны едят больше, чем тихони. Здоровые — больше, чем больные.

Что делать?

Накладывая тарелку малышу, не забывайте учитывать факторы, которые влияют на размер порции:

- Возраст
- Телосложение
- Ежедневные занятия
- Количество физических нагрузок
- Самочувствие

Принцип 6. Без разнообразия нет баланса

Рацион ребенка должен быть, прежде всего, полноценным: каждый малыш нуждается в достаточном количестве белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов.

Что делать?

Это легко обеспечить, если семья питается разнообразно. Увлечение взрослых различными ограничениями и «полезными» диетами не должно распространяться на растущий организм.

Разнообразие, на самом деле, на руку родителям: ведь если ребенок решительно отказывается есть какой-то «очень полезный» продукт, всегда найдется другой, в составе которого есть тот же самый нужный витамин или нутриент. Конечно, для этого надо знать свойства основных продуктовых групп, — и мы о них обязательно расскажем в дальнейшем.

Принцип 7. Не бывает плохих продуктов, бывают неправильно составленные рационы

Любая диета, решительно исключая какой-то вид продуктов из рациона ребенка, должна быть рекомендована ему врачом. Если ограничений в питании нет, не бойтесь экспериментировать и позволять ребенку обогащать свое представление о мире новыми вкусами. Помните: вся польза и весь вред еды — в ее количестве.