

# Секреты здорового питания детей



Чтобы ребенок хорошо рос и развивался, прежде всего, ему необходимо здоровое и правильное питание.

Питание ребенка должно соответствовать его возрасту, быть сбалансированным и обеспечивать достаточное количество энергии.

Также ребенку обязательно необходим режим дня и время, установленное для приемов пищи. Это нужно для того, чтобы к моменту, когда приближается время завтрака, обеда или ужина, у малыша уже сформировался аппетит. Когда ребенок еще совсем мал, и не умеет жевать, то есть на первом году жизни, блюда ему готовят либо протертые, либо с использованием максимального режима, имеющегося в измельчителе или блендере.

Секреты здорового питания детей младшего возраста могут открыть те родители, дети которых всегда получали правильное и полезное питание, выросли здоровыми и сильными, и всегда обладали хорошим аппетитом к еде.

Например, если вы готовите овощной суп или гарнир, то овощи можно просто размять вилкой, чтобы не было особенно крупных кусочков, и малыш не смог подавиться. Детям, которые категорично не любят жевать, такие измельченные блюда, правда, могут еще и не понравиться, и ребенок может совсем отказаться их есть. И тогда придется еще некоторое время пользоваться блендером.

Чтобы научить ребенка жевать, можно просто предлагать ему кусочки вкусных фруктов или овощей, например, очищенный от кожуры свежий огурец или яблоко. Что касается мяса, его можно давать вначале в протертом виде, затем делать в виде фарша, и постепенно перейти к цельным кусочкам. Мясо предпочтительнее телятина или говядина, также в рационе ребенка должно обязательно присутствовать диетическое мясо птицы, курица или индейка.

Многие дети предпочитают мясное пюре из баночек. Да, в начале введения в рацион мясной пищи можно воспользоваться таким баночным пюре, но в последующем мясо лучше готовить самостоятельно. Мясное пюре в банках – это все же промышленный продукт, и содержит соль и прочие вкусовые добавки, а для ребенка лучше все натуральное. Да и для собственного спокойствия тоже лучше, ведь вы можете быть уверены в качестве блюд, которые вы даете. Готовить мясо для малышей необходимо более длительное время, чем для взрослых, но бульон не должен быть очень концентрированным, то есть при готовке его лучше немного разбавить.

Детям постарше мясные блюда можно разнообразить – паровые котлетки, тушеное мясо, тефтели с рисом. Мясо – незаменимый источник белка, для растущего детского организма это особенно актуально и важно. Причем такие сорта мяса, как свинина или баранина лучше вводить после трех лет. Для детей помладше полезней будет нежирная отварная говядина или кролик. К секретам здорового питания детей относится также достаточное употребление продуктов растительного происхождения. Дети любят и с охотой едят винегрет, овощные салаты, просто свеклу или морковку с яблоком, потертые на терке.

Регулярное снабжение организма клетчаткой способствует улучшению пищеварительных процессов, и нормальному обмену веществ. Заправлять винегрет или овощной салат рекомендуется небольшим количеством растительного или оливкового масла. Эти виды масел относятся к натуральным жирам, которые также обязательно должен получать ребенок. Сливочное масло нужно, но его должно быть меньше.

Жидкости, которые употребляет ребенок, а именно – молоко, соки, кефир – это тоже еда, не нужно их давать самостоятельно между приемами пищи, так можно снизить аппетит. Пить можно очищенную воду, неподслащенные чай или компоты, морсы. Жидкости должно быть не менее 1000 мл в день, а в жаркое время это количество еще и увеличивается. Так же, в жару обед и полдник некоторые сторонники здорового питания детей рекомендуют даже менять местами. Это связано с тем, что в первую половину дня погода наиболее жаркая, и стакан какого-нибудь кисломолочного продукта с кусочком хлебца или легкой выпечкой будет более уместен для ребенка, чем обед из калорийных блюд. А после дневного сна, и температура воздуха немного спадет, и ребенок проголодается, и съест свой обед с гораздо большим удовольствием.

Перекусов между едой детям лучше не делать - это ухудшает аппетит. На завтрак готовьте омлеты, крупяные каши, мюсли с молоком, соком или йогуртом. В обед – мясо или рыбу с овощами. Рыба должны быть нежирных сортов - треска, хек, судак, красная рыба и морепродукты, икра маленьким детям не рекомендуются.

Что касается сладких десертов для детей, то очень вкусно делать творожные десерты с добавлением фруктов, натуральные фруктовые пюре, домашнюю пастилу. В умеренных количествах – блины и блинчики, оладьи с маслом или со сметаной. Всегда полезны йогурты. Конфеты и шоколадки детям нужно употреблять как можно меньше, из-за высокого содержания в них какао и сахара. Печенья, торты, пирожные из магазина также необходимо ограничивать, а совсем маленьким не давать вовсе. Если хочется побаловать маленького ребенка сладеньким, дайте кусочек кураги. Вопросы питания детей – предмет постоянной заботы родителей, опекая своего ребенка и стремясь к тому, чтобы сделать его стол питательным и разнообразным, вы помогаете малышу, расти здоровым и крепким.