

Правильное питание. Значение для здоровья ребенка.

Как часто мы, недооценивая роль правильного питания, готовим пищу наспех, не придаем значения подбору продуктов и блюд, перекусываем только бутербродами, а потом сетуем на недомогания и болезни. Особенно непроситительно такое отношение к питанию ребенка. Именно в детском возрасте уровень здоровья человека во многом определяется качеством питания:

- Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. На протяжении первых лет жизни формируется структура и совершенствуется функция нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других жизненно важных систем. В связи с этим организм ребенка испытывает высокую потребность во всех пищевых веществах — источнике пластического материала и энергии. Расщепление, переваривание, усвоение питательных веществ в различные возрастные периоды зависят от степени готовности пищеварительной системы ребенка к выполнению этих функций, ее зрелости, специального подбора продуктов и блюд, соблюдения особой технологии их приготовления. Только при выполнении этих требований (особенно у детей раннего возраста) функционирование пищеварительных органов будет проходить нормально, без напряжения и срывов.

- Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, развитие рахита, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения. Достаточная обеспеченность ребенка всеми пищевыми веществами, и особенно витаминами, минеральными солями и микроэлементами, — один из основных моментов предупреждения инфекционных заболеваний, так как состояние иммунитета определяется не столько количественной стороной питания, сколько его качеством и биологической ценностью. Кроме того, рациональное полноценное питание повышает устойчивость детского организма к резким колебаниям температуры и влажности воздуха, воздействию различных вредных экологических факторов.

- Питание оказывает определяющее влияние и на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, состояние работоспособности. В наше время — время больших перегрузок, значительного потока информации, ускоренных темпов жизни, возможностей возникновения стрессовых ситуаций — следует помнить, что правильное питание в детстве во многом содействует формированию организма, способного преодолевать сложности жизни.

- Необходимо знать, как правильно питаться ребенку не только в семье, но и в детском дошкольном учреждении, в школе. Это поможет избежать многих конфликтных ситуаций, разрешить их на строго научной основе, что в конечном итоге положительно скажется на здоровье детей. Понять роль правильного питания и получить конкретные знания о значении основных пищевых продуктов, правилах их кулинарной обработки, технологии приготовления детских блюд, а также организации питания детей в различном возрасте и при некоторых заболеваниях.

"Каша - здоровье наше! "



*Крупы-продукты с
высоким содержанием
углеводов –
главный источник
энергии.*

Крупа -это чрезвычайно ценный продукт питания, из которого готовят каши и супы. Крупа состоит либо из дробленых, либо из целых зерен злаковых и бобовых культур. Существует большое количество видов круп. Преимущественно крупа вырабатывается из зерен злаковых и так называемых крупяных культур: гречневая крупа, ячневая крупа, манная крупа, овсяная крупа, рис, перловая крупа, пшено, пшеничная крупа.

*В дошкольном учреждении дети каждый день едят каши.
Какую пользу приносит такой завтрак?*

Все каши полезны для детей. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ:

- благоприятно воздействует на кишечник, пищеварение;
- способна устранить запор и справиться с диареей;
- насыщает организм полезными веществами;
- дает бодрость и энергию на весь день;
- хорошо утоляет чувство голода, не создавая чувства тяжести в животе;
- содержащиеся в ней витамины группы В улучшают защитные свойства организма;
- хорошо влияет на состояние здоровья кожи, волос, костей;

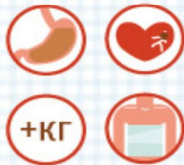
Крупы широко используют в лечебном питании.



ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО КАШАМ



Манная



Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.

Полезные вещества:
фитин, белок, крахмал

Рисовая



Имеет абсорбирующие свойства, способные выводить токсины, легкоусвояема, нужна при расстройстве желудка.

Полезные вещества:
белок, почти равноценный животному, крахмал

Mg Na Ca K P
магний натрий кальций калий фосфор

Перловая



Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.

Полезные вещества:

крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В

Fe P I Mg Cu Ca
железо фосфор йод магний медь кальций

Гречневая



Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и улучшает кровообращение.

Полезные вещества:

белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин

E Ca Fe K Na
витамин кальций железо калий натрий

Овсяная



Снижает холестерин, стимулирует ЖКТ, помогает для профилактики рака, гастрита и язвы.

Полезные вещества:

белок, линолевая кислота, лецитин, натрий витамин, клетчатка

K Mg Ca
калий магний кальций

Кукурузная



Борется с газообразованием в ЖКТ, улучшает внешний вид ногтей, волос, кожи и зубов.

Полезные вещества:

ниацин, лизин, триптофан, фолиевая кислота, пантотеновая кислота селен

Si Zn A C E
кремний цинк витамины

Пшеничная



Полезна для ЖКТ, очищает от токсинов, снижает холестерин. Рекомендуют при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы и печени.

Полезные вещества:
белок и углеводы

Fe P Si Mg A
железо фосфор кремний магний витамин

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ**

Редактор: Алла Амеличкина
Дизайнер: Светлана Минайченко

Что делать, если ребенок не ест каши?

Почему дети не едят каши?

Есть несколько причин, по которым дети не едят каши или едят их без воодушевления:

- ребенок еще не знает вкуса нового продукта, ему необходимо привыкнуть;
- ребенок еще не готов к употреблению каши, его организм еще не настроен на ее усвоение;
- ему может не нравиться конкретный вид каши;
- малыш может быть просто не настолько голодным, чтобы есть кашу.

Советы для родителей.

Есть несколько простых советов для тех детей, кто плохо ест или совсем не ест каши:

1.Прежде всего, не нужно заставлять ребенка есть каши, действуйте по принципу- «не хочет есть – не надо». По мере расширения рациона - крупы так или иначе появятся в меню малыша.

2.Крайне редко бывает так, что ребенок совсем не ест каши, обычно он отказывается от некоторых видов, которые просто приходится ему не по вкусу. Важно предлагать все варианты и находить оптимальный вариант. Каши могут быть как из одного злака (монокомпонентные), так и из смеси злаков. Нередко дети с благосклонностью воспринимают нелюбимую крупу в смеси с другими, более любимыми. К примеру, дети, которые любят кашу с рисовой крупой, но не любят пшено, очень хорошо кушают кашу «дружба» из смеси риса и пшена.

3.Важно дать ребенку хорошенько проголодаться. Если малыш плохо ест каши, самая вероятная причина – что он еще недостаточно голодный.

4.Можно разнообразить и улучшить вкус каши (подсластить ее) за счет добавления печеного или свежего яблока, груши, банана, персика или абрикоса. Также допустимо добавление к каше привычных для рациона ребенка овощей – моркови и цветной капусты, тыквы, брокколи или свеклы. Можно также добавлять к каше привычные для рациона ребенка кисломолочные продукты – творог, кефир, биолакт.

Нередко бывает и так, что ребенок с раннего детства охотно ел кашу, но по мере взросления стал отказываться от нее. В чем могут быть причины?

Чаще всего каша просто приедается, надоедает ребенку. Можно на некоторое время (от пары недель до месяца), исключить из меню данную кашу или вообще все каши, а затем предложить новый вариант уже известного блюда или же готовить его из другого вида крупы. Чтобы каши не приедались, важно чередовать крупы на протяжении недели – благо, круп очень много, и варианты подобрать можно всегда.

Однако совершенно отказываться от каш в детском питании не стоит, ведь они крайне полезны для всех систем растущего организма, от мозга и костей до пищеварительного тракта и иммунитета.

Самое главное, не сформировать в процессе введения каши отрицательных рефлексов на нее. Нельзя заставлять детей есть каши, впихивая в рот буквально каждую ложечку, не нужно акцентировать внимание ребенка на том, сколько он съел, не нужно сравнивать его с другими детьми или критиковать, ругать малыша.

Как подобрать «свои» каши?

Конечно, крупы полезны для детей, но каждая из круп обладает определенными свойствами, которые по индивидуальным показаниям могут не подходить ребенку. Нередко дети буквально до истерики не хотят есть каши, которые для них слишком плотные (они еще плохо жуют и глотают), слишком сухие, или негативным образом влияют на пищеварение (крепят стул, дают бурление в животе). К примеру, крупы с глютеном при его непереносимости могут давать серьезные проблемы с кишечником, вызывать сыпь.

Стоит посоветоваться с врачом, какие каши наиболее подойдут вашему малышу, а какие стоит ставить на стол редко или совсем исключить. К примеру, манная каша не подходит детям с избыточным весом, т.к. она очень калорийная, а каши с глютеном не стоит потреблять аллергикам хотя бы первые год-два. Если же есть непереносимость глютена, они вообще исключаются из рациона. Если малыш склонен к запорам, стоит быть аккуратнее с рисовой кашей – она может крепить стул.

Остается напомнить народную мудрость: «Щи да каша – пища наша!» Чаще включайте каши в семейное меню, ведь пример взрослых действует лучше любых уговоров. И тогда ваш малыш будет относиться к кашам, как к неотъемлемой части рациона, будет расти крепким и здоровым, и никто не скажет про него, что он «в детстве мало каши ел».

Источники:

- 1. «Продукты и блюда в детском питании» К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина*
- 2. Газета «Аргументы и факты»*
- 3. <http://www.materinstvo.ru/art/rebenok-ne-est-kashi>*