Правила питания детей

В детском питании есть свои особенности и свои подводные камни. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Соответственно, ребенку требуется значительно больше белков, чем взрослому. Зная об этом, многие стараются составлять высокобелковые рационы, забывая о том, что даже в обычной «взрослой» пище белка содержится больше, чем в грудном молоке.

   Кроме того, здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Они не могут усидеть на месте, крутятся, ерзают, прыгают… И это очень хорошо, так как именно благодаря большой подвижности организм ребенка нормализует обмен.

   Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съедать больше сладостей, чем взрослые. Точнее, съесть-то они могут очень много сладкого, только дай волю, но как раз в этом вопросе особо потакать им не стоит. Хотя природные сладости детям полезны.

**Вот основные правила питания детей.**

1. Не стоит особо придерживаться режима. О каком обеде может идти речь, когда в этот момент надо запускать ракету или укладывать куклу спать? Эти дела для ребенка ничуть не менее важны, чем для взрослого интересная работа, отдых или любовь. А ведь дети, даже совсем крохотные, – это уже полноправные люди, пусть пока нуждающиеся в заботе.

   Еда же без чувства голода и без удовольствия (и у детей тоже!), как мы знаем, впрок не идет. И пусть малыш играет, – когда проголодается, сам прибежит домой. И не беда, если он поел не три раза в день, а два или пять. При нормальной пище и отсутствии насилия не будет ни переедания, ни недоедания.

2. О насилии. Часто детей уговаривают съесть «за маму, за папу, за деда, за бабу…» или даже принимают волевое решение: «Не встанешь из-за стола, пока не доешь». А представьте, каково будет вам самим, если перед вами с подобным приказом поставят кастрюлю баланды? Или после сытного обеда заставят съесть еще тазик борща?

   Ребенок не хочет есть, потому что в данный момент организму эта еда не нужна, только и всего. Иногда, правда, бывают капризы, но лишь когда ребенок сыт!

   Аппетит может появиться через час, и не стоит на это обижаться. Это нормально. Но аппетит не на печенье или конфеты, а на кашу, картошку, яблоко или молоко!

   Некоторые хитрецы, впрочем, согласны и на кашу, и на капусту, и на что угодно, лишь бы оттянуть, например, сон или приготовление уроков. Ведь и в этих вопросах ох как любят взрослые авторитарный диктат…

3. Отдельно остановимся на питании ребенка при болезнях. Очень широко распространена практика откармливания больных детей. Считается, что организму нужны дополнительные силы на борьбу с болезнью.

   Парадокс заключается как раз в том, что силы действительно нужны и организм мобилизует все ресурсы на восстановление пошатнувшегося равновесия. И есть больному не хочется как раз потому, что вся его энергия «разбирается» с болезнью и ее просто не остается на переваривание. Срабатывает животный инстинкт, направленный на выживание, и еда буквально «не лезет». Не случайно заболевшие звери не притрагиваются к пище, даже лежащей перед носом!

   И принудительное «лечебное» кормление в таких случаях наносит прямой вред нашим любимым детям. Множество случаев детских смертей от болезней можно было бы предотвратить, если бы грамотные в этом вопросе мамы не запихивали в детей столь нежелательную для них в это время еду…

   Лучше всего предложить заболевшему малышу горячее питье – теплый морс, чай с медом и т.п. (но не молоко, которое при простудах «работает» на болезнь). По желанию – каши, салаты, картошка, хлеб, а еще лучше – фрукты или сухофрукты. Но только по желанию, когда ребенок сам вспомнит о еде! И каждый день ставить клизмы. И не волноваться, если ребенок почти не ест три – четыре и даже семь дней подряд. Все идет как надо, и организм сам, безо всяких лекарств, успешно борется с болезнью.

4. В повседневном питании лучше всего предоставить детям возможность самим выбирать изо всех имеющихся на столе продуктов. Тем самым сам собой решается «проблема сбалансированного по нутриентам и по калориям рациона».

5. Фрукты можно давать детям без ограничений. Они очень полезны и объесться ими практически невозможно. Но и в случае отказа от них принуждать не стоит. При дефиците какого-нибудь витамина или микроэлемента ребенок сам набросится на необходимое ему яблоко или на зелень.

   Нужно следить, однако, за сочетанием фруктов с другой пищей. Вообще правила сочетания справедливы и для взрослых, и для детей.

6. Многие считают, что дети будто бы не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что и доказывает опыт многих семей. Более того, избыток любых белков вреден. Белковую пищу можно давать детям один или два раза в день, по их желанию, но не волноваться, если творогу или гороховой каше ребенок предпочитает рис или картофель.

   Иногда спрашивают, как быть, если ребенок предпочитает колбасу. Но колбаса – ненатуральная пища, обманывающая органы вкуса. Из нормальных же продуктов ребенок может выбирать все, что едят взрослые. Если в семье употребляют мясо, то его, конечно, дают и детям. Если же родители вегетарианцы, то и дети отлично растут без животной пищи.

7. Молоко – великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша… Но смешивать их с крахмалами нежелательно. После одного – полутора лет не стоит также варить каши на молоке. И хотя нельзя не признать, что дети переваривают такие сочетания лучше взрослых, вред от подобной пищи все равно велик.

   Лучше всего есть молоко и кисломолочные продукты (комнатной температуры или теплые, но не из холодильника!) как отдельную пищу. Хотя если кушанье состоит из творога с морковью или с помидорами, то молоко, а тем более йогурт или кефир вполне подойдут.

8. О сладостях. Если и давать их ребенку, то хотя бы не после еды. Можно за полчаса, за час. Обычно же делают как раз наоборот…

   Но сладкое, как уже говорилось, детям нужно. Природные сладости – сухофрукты, фрукты, мед отлично покрывают потребности детского организма.

   При сниженном иммунитете, болезненных состояниях можно даже на весь день предложить ребенку фрукты, или замоченные сухофрукты, или арбузы, дыни, – и горячее питье вволю. И больше ничего. И пусть он сам, по своему выбору, ест то, что хочет и когда захочет. Наверняка в этот день ребенок и не вспомнит о супе и каше, а несколько таких дней в месяц дадут ему огромный потенциал здоровья.

9. Воды детям, как правило, дают столько, сколько они хотят. Воду лучше брать сырую, отстоянную или пропущенную через хороший фильтр. Еще лучше подходит талая вода.

   Неплохо постепенно приучать детей выпивать по 1/4 – 1/2 стакана теплой воды утром, после пробуждения, за полчаса до еды и вечером, перед сном.

10. В отличие от взрослых ребенок почти никогда не ест впрок, не пытается заглушить едой плохое настроение и, как следствие, не переедает. Поэтому после еды он может бегать, купаться и т.п. безо всякого ущерба для здоровья. То есть запрещать ребенку играть после еды и тем более уговаривать его полежать не стоит.