

Почему дети так любят фаст-фуд?

Фаст-фуд — бич современного времени. Специалисты по детскому питанию в один голос заявляют о его вреде. А результаты многочисленных исследований подтверждают их слова.

Но «быстрая еда», тем не менее, рекламируется все больше, появляется на каждом углу и благодаря своей цене отказывается доступной и очень желанной для малышей.

Как взрослые

Из-за насыщенного вкуса пищевых добавок детям весть фаст-фуд кажется очень вкусным. К тому же индустрия быстрого питания в нашей стране еще не очень развита. Для многих семей с не слишком большим достатком поход даже в обыкновенную закусочную с сосисками и гамбургерами оказывается настоящим событием, семейным праздником, в котором могут принять участие и малыши.

А рестораны, в которых еда «здоровее», для большинства слишком дороги. Да и детских блюд в их меню часто просто нет.

Вот и получается, что поход в заведение быстрого питания становится для ребенка настоящим выходом в свет, во взрослую жизнь. Ведь он делает заказ и сидит за столом, «как взрослый».

Лучший пример — родитель

Чтобы у ребенка несколько поостыл энтузиазм по поводу фаст-фуда, родители должны обратить внимание на собственное поведение. Ведь до определенного возраста родитель для ребенка — образец до подражания, поэтому малыши стараются делать все то же самое, что их папа и мама.

И, если родители рассказывают ребенку о вреде фаст-фуда, но при этом сами не брезгают откровенно вредной едой, толку от таких разговоров не будет. Ведь ребенок ориентируется не на слова, а на то, что может наблюдать сам — на действия взрослых.

Понятно и без шантажа

С ребенком надо разговаривать короткими и емкими фразами. Малыш не поймет долгих разговоров-лекций, наполненных теоретическими объяснениями. Ему надо объяснять все ясно и лаконично. Допустим, обратить внимание на изображение очень полного и не очень опрятного человека по телевизору и объяснить, что можно стать таким же некрасивым, если есть фаст-фуд. Это достаточно эффективно.

А вот никакого эффекта не принесет мелкий шантаж: «Если ты не доешь салат или овощной суп, не получишь картошку фри или конфету». Это вызовет у ребенка вполне очевидный протест, и он не станет есть полезный суп, а найдет способ добыть конфеты, которые теперь станут для него еще желаннее.

Нельзя запретить удовольствие

Не поможет и полный запрет фаст-фуда. Ребенок сочтет несправедливым то, что его сверстники могут ходить в заведения быстрого питания, а он — нет. И постарается попробовать запрещенную еду тайком при первой возможности.

Ученые из Университета штата Арканзас в США и Национального университета Тайваня провели как-то очень интересное исследование. Они собрали большую группу детей, которые успели прочно подсесть на фаст-фуд. Выяснилось, что

психологическое состояние у полненьких фастфудоманов гораздо лучше, чем у тех, кому быструю еду не давали.

Мало того — у детей, лишенных возможности есть гамбургеры, психологи обнаружили подавленность и склонность к депрессии. Выводы из исследования получились парадоксальные: вредная еда вызывает ожирение, но и приносит душевный комфорт, потому совсем отказаться от нее не получится.

Поищем замену

Но это не значит, что родителям надо махнуть рукой на здоровье детей и доставлять им сколько угодно удовольствия вредной едой. Ученые советуют родителям просто поискать другие способы сделать своих малышей счастливыми.

Возможно, надо просто сесть и подумать, чего же не хватает их малышу, если он постоянно требует походов в рестораны быстрого питания. Не исключено, что проблема лежит на поверхности, и ее легко устранить, если уделять ребенку больше времени.

Очень важно тщательно дозировать количество фаст-фуда и показывать ребенку на собственном примере, что это не самое вкусное. Тогда в жизни ребенка вредная «быстрая еда» будет появляться не так часто и в умеренных количествах, не слишком опасных для здоровья.



Правила поведения за столом

Правила поведения, как за столом, так и правила этикета вообще, должны соблюдаться и дома и в детском саду. Ваш ребенок достаточно взрослый, для тех требований, которые к нему будут предъявляться. То, чему Вы научите ребенка в раннем возрасте – останется на всю жизнь. Очень важно не упустить момент его очень страстного желания - делать все самостоятельно! Если этот момент упустить и делать всё за ребенка (я делаю аккуратнее и быстрее; он еще очень мал; и т.д.) Вы рискуете, прежде всего, психическим здоровьем ребенка. Упущенный навык в определенном возрасте, (а виновны только Вы – не научили!), создает потом трудности, прежде всего, для ребенка. Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если Вы будете объяснять ребенку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть «развалившись», то прольешь на себя суп из ложки... Родители, помните! Вести себя ДОМА нужно ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ! Никогда не давайте скидку «ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!» Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали, есть торт руками и плевать тем, что ему не нравится, а тут мама вдруг начинает ругать!!! Ребенку непонятно почему вы так поступаете...

ЕСЛИ это нельзя – это нельзя ВСЕГДА!

ЕСЛИ это можно – это можно ВСЕГДА!

- Ребенка, как можно раньше (уже с года!) можно посадить с вами за общий стол, но оставив его высокий стульчик. Малыш непременно оценит Ваше внимание к его «персоне»! Ему не меньше Вашего хочется быть взрослым.

- За стол мы не приносим игрушки. Столовая - только для еды. «Положи игрушки на стульчик, просто на полу в уголке... Игрушки подождут тебя, пока ты поешь...».

- Мы сели за стол. Прекращаем все игры и разговоры. За столом мы только едим, а не играем.

- Приучайте ребенка, есть первые блюда, молочные супы, кисель (жидкие блюда) ложкой. Вторые блюда – вилкой. Таким образом, Вы подготовите его к смене приборов, с которой ему придется столкнуться в дальнейшем.

- Ребенка нужно учить сразу держать ложку правильно! Её нужно держать тремя пальцами: большим, указательным и средним (НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ В КУЛАКЕ! Переучивать будет сложно). Вот так!

А вот так мы держим вилку, когда едим салат, кашу (плов или гречневую), овощи. Т.е. «рассыпчатые» блюда. Потому что пищу так удобнее брать.

Вот так можно учить ребенка есть, когда он самостоятельно сможет «разломить» вилкой котлету, сырники и т.д. (Пищу «накальвают» на вилку).

- Жевать нужно только с закрытым ртом («чавкать» за столом – недопустимо!)

- Еду нужно класть в рот по чуть-чуть, а не «набивать» полный рот. Никогда не клади весь хлеб, всю фрикадельку или большой кусок еды в рот. Есть нужно только маленькими кусочками! (Иначе, ты или подавишься, или задохнешься, или выплюнешь все обратно, что НЕДОПУСТИМО!) (Если ты так сделаешь в гостях, или при постороннем, то ему будет плохо и неприятно. Так делать стыдно!)

- «Тянуть» с ложки суп нельзя. Нужно просто «вылить» суп в рот (так, чтобы тебя никто не слышал).

- Нельзя класть локти на стол. Рука должна упираться об стол «серединой» между запястьем и локтем. (Если у тебя локоть лежит на столе, тебе неудобно есть!)

- Самое главное правило: мы поднимаем руку и несем ложку ко рту, а не выгибаем шею «зигзагом», чтобы рот «попал» на ложку. Рука к столу не приклеена! Рука должна двигаться, а не голова! Если ребенок не понимает, нужно брать и поднимать его руку за локоть, помогая ребенку справиться на первых этапах.

- В то время когда ты жуешь, ложка (вилка) должна лежать на тарелке. Нельзя класть ее на стол, размахивать ею, стучать по тарелке или по столу. Ты можешь ударить соседа, расплескать суп или еду, опрокинуть тарелку.

- Если левая рука не занята хлебом, она должна лежать НА столе, а НЕ ПОД столом.

- Спина должна быть прямая, не стоит выгибать спину в виде «?» и упираться грудью в стол, потому что вскоре у тебя будет болеть желудок (живот).

- Когда ты пьешь, чашку нужно поднимать ко рту, а не выгибаться к чашке, когда она стоит на столе. Оторви локти от стола и подними чашку ко рту. Спина должна быть прямая!

- Пить надо тихо. Так, чтобы тебя никто не слышал.

- Когда ты выпил, поставь чашку на стол. Держать ее в руке не надо (рука устанет и в результате ты либо уронишь чашку, либо расплескаешь все на стол, а то и на пол).

- Вставая из-за стола, обязательно нужно поблагодарить: спасибо!

Почему ребёнок в детском саду плохо ест?

Определяя малыша в детский сад, родителей наряду с другими вопросами волнует, качество питания. Но будет ли ребенок нормально питаться, зависит как от того, насколько вкусной будет кухня, так и от других немаловажных факторов. И почему ребенок в детском саду плохо ест? Рассмотрим причины, по которым малыш может отказаться от еды:

1. Первые две-три недели обычно некоторые дети переживают стресс, связанный с началом посещения детского сада и они отказываются есть. В таком случае не стоит принуждать ребенка. Лучше подождать пока малыш освоится в новом коллективе и тогда он охотно станет питаться вместе с другими детьми.

2. Ребенок может отказаться от еды и по причине того, что приготовленные в детском саду блюда могут сильно отличаться от той еды, к которому он привык. В таком случае родителям до определения ребенка в детский сад надо постараться каждый день дома готовить ему блюда похожие на «садовые», такие как супы, щи, компоты, кисели, каши, запеканки. Тогда проблем можно будет избежать.

3. Причиной отказа от еды также может стать и неумение ребенка обращаться с ложкой. Эти навыки необходимо привить малышу с раннего возраста - подготовить малыша к тому, что в детском саду ему надо будет питаться самостоятельно. Родителям не стоит рассчитывать на то, что воспитатель покормит ребенка и в результате малыш может остаться голодным.

Отказ от питания является одним из распространенных симптомов адаптации ребенка в детском саду. Поэтому родителям необходимо подготовить ребенка, проводить с ним беседу, играть дома в детский сад, в «столовую», рассказать про то, как вкусно готовят в садике. Также можно устроить дома соревнование – «день чистых тарелок», кто поест чисто, не оставив на тарелке ни крошки.

До определения малыша в детский сад, нежелательно баловать его дома разнообразной едой, и готовить что-то вкусненькое, если он отказывается от приготовленной еды. Лучше предложить ему выход из этой ситуации, ненавязчиво уговорив поест столько ложек, сколько ему лет. Для детей это цифра является магической и они не откажутся от предложенной игры и с удовольствием съедят еду. Таким образом, ребенок научится кушать и те блюда, которые ему не очень нравятся.

Причина нежелания кушать может заключаться и в нарушении аппетита. Если ребенок постоянно ест плохо, то следует показать педиатру и убедиться в том, что со здоровьем нет никаких проблем. Проблему с питанием необходимо обсудить и с воспитателем, чтобы она помогла ребенку быстро освоиться в новом коллективе.

“Правильное питание для дошкольников”

“Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей”

Гиппократ

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

- *В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;*

- *Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.*

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

Родителям на заметку:

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ;
- Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;
- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;
- Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки...

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые. **Родители! Помните об этом!**

Как правильно сидеть за столом:

- Садиться за стол можно только с чистыми руками;
- Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;
- На стол можно положить только запястья, а не локти;
- Руки следует держать как можно ближе к туловищу;
- Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;
- Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

Во время еды следует:

- Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
- Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;
- Есть беззвучно, а не чавкать;
- Съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
- Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
- Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

Не забывайте пользоваться салфетками!

О правилах гигиены питания.

“Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!” - старые призывы многих поколений. Показывайте ребёнку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребёнка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они

приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

Научите вашего ребёнка:

- *Соблюдать правила личной гигиены;*
- *Различать свежие и несвежие продукты;*
- *Осторожно обращаться с неизвестными продуктами.*

Игры по питанию для детей и родителей.

Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем.

“Каша разные нужны”. Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (*Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.*)

“Магазин полезных продуктов”. «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (*называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен*) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Например:

Покупатель. Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.

Продавец. Это молоко!

Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.

Игры-загадки.

- *Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.*
- *Назови овощи только красного цвета.*
- *Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока... пять яблок...).*
- *Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот...).*
- *Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.*
- *Вспомни и назови 5 разных... (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)*
- *Назови, какие блюда можно приготовить из ...(черники, яблока, капусты...).*

Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок

Особенности питания детей в зимний период

Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т.е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой напряженность всех видов обмена веществ. В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую очередь необходимо увеличить белковый компонент пищи. Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка.

В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость.

Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами. Особенно высока роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рацион ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень.

Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.

Роль витаминов в детском питании



Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании фрагментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там микроорганизмов. И еще витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания.

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.

Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина С являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).

Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечается повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки («заеды»). При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит).

Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.

При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержки роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.

Как не надо кормить ребенка

СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»

1. **Не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае, голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.
2. **Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.
3. **Не ублажать.** Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда- средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.
4. **Не торопить.** Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.
5. **Не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.
6. **Не потакать, но понять.** Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.
7. **Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно – так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Советы по питанию

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В выходные дни примерное меню должно составлять:

Завтрак:

- морковь тертая со сметаной, сахаром.
- каша «Геркулес» молочная,
- чай с лимоном,
- хлеб «отрубной» с маслом сливочным, сыром.

Обед:

- винегрет,
- суп рыбный,
- рыба жаренная с картофельным пюре,
- компот из сухофруктов,
- хлеб ржаной и пшеничный.

Полдник:

- кефир (бифидок)
- булка сдобная
- яблоко (банан)

Ужин:

- запеканка творожная (творог со сметаной и изюмом)
- молоко
- хлеб ржаной, пшеничный.

В течении дня вводить свежие фрукты (лимон, яблоки, виноград, киви, апельсин, банан, грейпфрут), сухофрукты (изюм, курага, чернослив, финики, инжир), орехи (грецкие, фундук, арахис), мед. С I блюдом употреблять лук, чеснок.

ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

О том, что в продукте есть пищевые добавки, свидетельствует надпись «Е» - международная маркировка, одобренная Европейским сообществом, и цифровой код на упаковке. Цифра 1 указывает на то, что производители добавили краситель, 2 – консервант, 3 – антиокислитель, 4 – стабилизатор, 5 – эмульгатор, 6 – усилитель вкуса. А теперь рассмотрим многочисленные консерванты, красители «Е» более подробно.

Полезно или вредно?

Вопреки распространенному мнению пищевые добавки - не всегда абсолютное зло. Иногда среди них попадаются безвредные вещества. Скажем, Е 300 – обычная аскорбиновая кислота, Е 500- карбонат натрия, Е 100 – куркумин, краситель для сладостей, который не нанесёт вреда организму. Существуют и другие безобидные ингредиенты. Так, уксусная кислота – это тот же уксус, который хозяйки используют при консервировании. Ещё могут быть абсолютно безобидные молочная кислота и сахароза. Правда «хорошие» добавки встречаются довольно редко. Гораздо чаще в продукты добавляют «плохие» - те, которые могут вызывать у человека проблемы со здоровьем. Е 621, или глутамат натрия, - одна из самых распространенных пищевых добавок. Ее добавляют в лапшу быстрого приготовления, чипсы, специи, сухарики, соусы, супы, фаст-фуд, консервы, пельмени, крабовые палочки. Хитрость в том, что она усиливает вкус любого продукта, даже второстепенного, поэтому от «глутаматной» еды так трудно оторваться. В 70-е годы прошлого века вокруг этой пищевой добавки разгорелся целый скандал. Считалось, что глутамат натрия повинен во всех заболеваниях, начиная от мигрени и заканчивая слабоумием. Сейчас большинство из них опровергли, однако учёные установили, что в избыточных количествах глутамат натрия способен вызвать нарушения в работе центральной нервной системы. Последние данные офтальмологов утверждают, что он причастен к развитию глаукомы. Поэтому злоупотреблять такой пищей нельзя. Е 210, 211, 213, 214 – консерванты, использующиеся при изготовлении варенья, джемов, компотов. Они опасны тем, что могут вызвать приступ астмы и сильный диатез у детей, не говоря уж о том, что этим добавкам приписывают и канцерогенные свойства.

Аллергикам стоит быть осторожнее и с продуктами, в составе которых есть Е 102, Е 104, Е 107, Е 110. Их нередко добавляют в леденцы, в газировку, в соусы, в копченую рыбу и даже мороженное. Дерматиты, боли в животе и астматические приступы - далеко не полный перечень возможных побочных эффектов. Е 230 – дифенил, которым нередко обрабатывают фрукты, чтобы больше хранились. У маленьких детей этот консервант способен вызвать сильную аллергию, у взрослых - нарушить работу печени, почек. Поэтому старайтесь покупать натуральные фрукты. Кстати, самый верный показатель натуральности – червивый плод: червяк «химическое» яблоко есть ни за что не будут. Во всех остальных случаях либо тщательно мойте их горячей водой с хозяйственным мылом, либо срежьте шкурку. Е 250 – нитрит натрия, фиксатор окраски. Именно он придает аппетитный свежий вид вареным и сырокопченым колбасам, паштетам и сырокопчёной рыбе. Правда, за эту

«свежесть» мы можем расплачиваться нарушением артериального давления, заболеваниями желудочно – кишечного тракта, печени и желчного пузыря. Е 311, Е 312, Е 320, Е 321 - антиокислители, которые часто добавляют в йогурты, сливочное масло и шоколад. В больших дозах способны вызвать сбои в работе желудочно – кишечного тракта. Е 320 и Е 321 еще и увеличивает содержание холестерина в организме.

Аналогичное действие оказывают загустители Е 461 – Е 466, которыми может быть «сдобрено» варенье, джем и сгущенное молоко.

Смотри в оба!

На разных людей пищевые добавки действуют хроническими заболеваниями, по возможности ограничьте количество «химической» пищи. Не стесняйтесь брать с собой в магазин лупу: производители часто пишут состав продукта такими мелкими буквами, что без увеличительного стекла разобрать надпись просто невозможно.

Советы родителям "Питание ребенка летом"

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается их потребность в белке – основном пластическом материале.

Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительные количества минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности детского рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко наблюдаются изменения со стороны желудочно-кишечного тракта – ухудшается аппетит.

Как же, уважаемые родители, Вам организовать питание ребенка в летнее время?

Во-первых, калорийность питания должны быть увеличена примерно на 10-15%. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога, как источников наиболее полноценного белка.

Летом в рацион ребенка необходимо широко включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень как огородную, так и дикорастущую: укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.

Второй особенностью организации питания ребенка в летнее время является более рациональная организация режима питания ребенка. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. Этот режим является более физиологичным. Дело в том, что в особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему предлагается более легкое питание, состоящее, в основном, из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. Он легко справляется с такой пищей, после чего его укладывают на дневной сон. Отдохнувший и проголодавшийся после легкого “перекуса”, ребенок с удовольствием съест весь обед, состоящий из наиболее калорийных богатых белком блюд.

Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто также за счет повышения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать какое-либо богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, так как после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно дать еще и пятое кормление в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

В летнее время необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости. Поэтому необходимо всегда иметь запас свежей кипяченой воды, а еще лучше – отвара шиповника, несладкого компота или сока. Тогда будет исключена возможность использования ребенком сырой воды, особенно в загородных условиях, которая может создать опасность возникновения расстройства пищеварения.

Употребление сырых соков – это еще один шаг к здоровью. Это существенный источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных

микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и в таком виде выводить их из организма. Вот почему нектары могут выступить в роли напитков “защиты” для выведения вредных токсичных веществ из организма.

Уважаемые папы и мамы, запомните:

Морковный сок способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

Свекольный сок – нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

Томатный сок – нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

Банановый сок – много витамина С.

Яблочный сок – укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

Виноградный сок – обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.

Вот несколько летних рецептов для детей, которые, я надеюсь, им понравятся.

1. *Салат из редиса с зеленым луком.*

Красный редис очистить от ботвы, белый от кожицы, тщательно вымыть, обдать кипятком, нарезать кружочками, смешать с мелко нашинкованным зеленым луком, послить, заправить растительным маслом. (Редис 50г, лук зеленый 10г, масло растительное 4 г)

2. *Щи зеленые*

Щавель и молодую крапиву перебрать, тщательно вымыть, обдать кипятком, воду слить, листья пропустить через мясорубку. В кипящий бульон положить мелко нарезанный картофель, варить до готовности, за. За 10-15 минут до конца варки добавить подготовленные щавель и крапиву, пассерованный на сливочном масле лук. Подавать со сметанной, мелко нарубленным яйцом, сваренным вкрутую. (Щавель 40г, картофель 30г, лук репчатый 10г, масло сливочное 5г, сметана 10г, яйцо 1/3 шт., зелень 5г)

3. *Кисель из ревеня*

Ревень очистить, вымыть, нарезать на кусочки, отварить в воде до мягкости, протереть через сито. Добавить сахар, довести до кипения, влить при помешивании разведенную в холодной воде картофельную муку, еще раз довести до кипения и сразу сеять с огня. (Ревень 40г, сахар 15г, мука картофельная 6г)

Приятного аппетита!