

# Здоровая пища для детей

---

Многие родители стараются дать своим любимым детям самое лучшее. Балуют их сладкими подарками, водят по детским кафе, всячески пытаются вкусно и сытно накормить. Дескать, растущему организму нужно хорошо питаться.

## Оглавление

- 1. [Что лучше всего выбрать для детского меню?](#)
  - 1.1 [Полезные продукты](#)
  - 1.2 [Вредные продукты](#)
- 2. [Основные правила питания](#)
- 3. [Особенности питания по возрастам](#)
  - 3.1 [Питание от 1 до 3 лет](#)
  - 3.2 [Питание от 3 до 6 лет](#)
- 4. [Заключение](#)

*Старания пап и мам вполне понятны, но из-за неосведомленности взрослых зачастую на столе ребенка присутствует неправильная еда. Вкусная и здоровая пища – это не всегда одно и то же, ведь сладости полезными никак не назовешь. Детей с малых лет нужно приучать к правильному питанию. Процесс этот довольно непростой и длительный, особенно если сын или дочь уже привыкли к разным нездоровым вкусностям.*



Важно научить чадо самостоятельно разбираться в полезных и вредных продуктах. Режим тоже играет не последнюю роль в правильном питании. Пища должна поступать в молодой организм своевременно и небольшими порциями. Родителям самим необходимо понять, что самая полезная еда – исключительно свежеприготовленная в домашних условиях. А потом обязательно объяснить это своему ребенку.

## Что лучше всего выбрать для детского меню?

**Ежедневно в рационе должны быть такие продукты:**

- свежие сезонные овощи, ягоды и фрукты;
- овощные бульоны;

- отварные и запеченные продукты;
- разнообразная молочная линия;
- яйца;
- крупы;
- бобовые и злаки;
- нежирная мясная и рыбная продукция.



### **Навсегда нужно забыть про:**

- сухарики, чипсы, крекеры и их аналоги;
- сладкую газированную воду (кстати, дети очень быстро на нее подсаживаются);
- готовые магазинные соусы;
- консервы и полуфабрикаты;
- жареные блюда;
- мучные изделия в больших количествах.



## **Основные правила питания**

Родители обязаны знать рецепты здоровой пищи для детей. Блюда должны содержать все полезные компоненты, которые с легкостью усваиваются еще не окрепшим организмом. Предпочтительнее готовить простые блюда, а не многокомпонентные кулинарные шедевры.

**Недопустимо пропускать завтраки.** Они должны быть в меру плотными и питательными. Если малыш после пробуждения отказывается кушать, тогда сначала ему стоит предложить стакан теплой воды с медом. Это поможет запустить кишечник, и

аппетит вскоре даст о себе знать. В обед ребенка тоже можно кормить сытными блюдами, содержащими максимум питательных веществ, но такой крайности как переедание допускать нельзя. А вот для ужина объем калорий следует немного сократить. Последний прием пищи проводится не позднее, чем за 2 часа до сна.



**Между основными приемами рекомендуются перекусы.** По объему перекусы не превышают завтрак, обед и ужин, они считаются полезным дополнением. Для «поддержки штанов» малышу можно предложить свежий фрукт, горсть ягод или орехов, кисломолочный напиток или домашнюю выпечку.

**Еда для детей и подростков обязательно сбалансированная.** То есть, в ней жиры, углеводы и белки представлены в правильной пропорции. Белок необходим для умственного развития и активного формирования костей скелета. Кроме того в животном белке много веществ, стимулирующих кровообразование.

**Если у ребенка снизился иммунитет,** он не активен и плохо успевает в школе, это сигнал о том, что ему не хватает именно белка. Жиры растительного и животного происхождения являются источником витамина D и А. Они отвечают за рост и полноценное развитие. Углеводы дают заряд бодрости на целый день, но это сложные вещества в плане контроля. Их превышение приводит к ожирению. Чтобы не допустить подобной проблемы, нужно умеренно есть хлеб, картофель и бобовые.



## **Особенности питания по возрастам**

### **Питание от 1 до 3 лет**

После года ребенка можно полностью переводить на питание без грудного молока. В этот период детское меню обычно состоит из всевозможных овощных, фруктовых и мясных пюре. Также отваренные плоды можно натирать на мелкой терке. Хорошо

воспринимаются детским организмом и каши, сваренные как на воде, так и на молоке. Паровые рыбные или мясные котлетки тоже рекомендованы в этом возрасте.

Главное – не перекормить малыша, важно следить за объемом употребляемых порций. А еще до 3 лет ребенок должен попробовать все основные продукты питания, это позволит выявить возможные аллергические реакции. Если продукт вызывает покраснение кожных покровов, то ему нет места в рационе на ближайший год или два. Его можно будет предложить позже, когда организм немного окрепнет.



### **Питание от 3 до 6 лет**

В этом возрасте малыши, как правило, ходят в детский сад. Там повара готовят исключительно здоровую и полезную детскую пищу. Меню составляется с учетом всех физиологических потребностей. Детям предлагаются разнообразные супы, каши (молочные и на воде), диетические блюда. Такой рацион сбалансирован, он содержит в нужном объеме витамины и минералы, необходимые для полноценного развития.

Важно, чтобы домашний режим питания был таким же, как и в дошкольном учреждении. Родители могут спросить у воспитателя, когда кормят их чадо, чтобы на выходных придерживаться того же графика. Рецепты здоровой пищи для детей можно узнать у повара в детском саду и готовить дома по его рекомендациям.



Поскольку дошкольники очень подвижны, они нуждаются в запасе энергии. Ее дают углеводы из фруктов и цельнозерновых круп. Употребляя такие блюда на завтрак, ребенок будет оставаться активным до самого вечера. Белки же помогают быстрее расти, поэтому дошкольникам стоит давать фасоль хотя бы раз в неделю. Именно она является чемпионом по содержанию белков среди всех продуктов.

### **В заключение**

*По мере роста у ребенка меняется и укрепляется жевательный аппарат, а также весь желудочно-кишечный тракт. Жидкая пища постепенно сменяется твердой, рацион пополняется новыми полезными продуктами, такими нужными для здорового развития. Задача взрослых – внимательно проконтролировать этот процесс, проследить за тем, чтобы еда приносила только пользу.*