

# Консультация для родителей "Здоровье в тарелке"



Что может быть важнее для родителей, чем здоровье своего ребёнка! Но ведь понятия «здоровье» и «питание» неразделимы.

## Основные проблемы

Не просто накормить ребёнка. А как это сделать правильно? Нужно ли готовить ему отдельно? Большинство мам говорят, что их дети питаются с общего стола и никто никому отдельно не готовит.

И редко какая мама скажет, что хоть малышу уже год, она до сих пор готовит ему отдельно. Очень даже правильно поступает эта мама! Маленькие дети не должны питаться с общего стола! Дети очень любят есть из родительских тарелок. Папа приходит с работы, садится ужинать, ребёнок тянется к нему и, независимо от того, сыт он или нет, с удовольствием из тарелки что-нибудь да возьмёт. Это не хорошо! У детей своё питание. Потому что у них ферментная система ещё не окрепла и они не могут переваривать всё то, что переваривают взрослые. У малыша, которого кормят неправильно, возникает множество нарушений пищеварения.

Например, крохе уже 6 месяцев или больше. В доме какое-то торжество, много гостей, и он на стульчике рядом за общим столом, тянется ручками то к одному, то к другому. Взрослые из

самых лучших побуждений пихнут ему кто кусочек селёдки, кто огурчик, кто кусочек рыбки. Он вроде и не съест, а только полижет, пососёт. Но всё это чревато самыми тяжёлыми последствиями. Через некоторое время у крошки может появиться понос, рвота, может он и в реанимацию попасть. И всё из-за того, что ему родственники давали вкусенькое. Надо помнить, что ребёнок будет тянуться к еде, и заранее положить в тарелку то, что ему нужно и полезно. Если малыш любит икру, солёную рыбку и вы даёте их, знайте: вы способствуете тому, что в дальнейшем у него может развиться гипертония и другие неприятности. У маленьких детей должен быть стабильный рацион без солей и консервантов. Только тогда дети будут здоровы, а родители счастливы.

## О вреде микроволновки

В микроволновой печи очень удобно иногда подогреть пищу. Но использовать её для приготовления пищи ребёнку, да ещё каждый день, не рекомендуется. Пища, во-первых, будет лишена витаминов, а во-вторых, часть клеточных мембран всё-таки повреждается и такая пища больше аллергизирует малыша. Какие-то аллергические реакции у него могут проявляться либо на коже, либо на слизистой. Для того чтобы приготовить здоровую пищу, лучше всего использовать плиту. Самый приемлемый способ приготовления еды — отваривание. Пища будет максимально полезная, потому что в ней сохранится много витаминов. Это особенно важно для детей первых трёх лет жизни. А вот жарить не рекомендуется. Только дети старше 3 лет, и то иногда, могут пробовать что-то поджаренное. В противном случае у ребёнка очень быстро возникает гастрит. Кроме того, при жарке почти 70% витаминов разрушаются. Можно использовать и современный метод отваривания — пароварку. Пароварка тоже сохраняет большинство витаминов, в ней пища абсолютно рационально приготовлена, не содержит никаких вредных веществ. Кроме того, в пароварке пищу можно почти не подсаливать. Иногда ребёнку очень хочется поесть из папиной тарелки. Постарайтесь проследить, чтобы и у папы не было ничего жареного, острого, копчёного. Используйте микроволновую печь лишь изредка. Если в ней немного подогреть пищу, то ничего страшного не случится. Но каждый день готовить в микроволновке не рекомендуется.

## Дети хлеб

Любовь к хлебу заложена в подсознании. Хлеб любят и дети, и взрослые. Ребёнок первого года жизни должен получать грудное молоко, и ничего больше. Когда малыш немножко подрастёт, ему исполнится 7 месяцев, вот тогда можно дать либо детское печенье, либо сухарик. Хлеб давать ещё рано. Только через месяц можно дать корочку белого хлеба. Чёрный хлеб можно давать только с 3-летнего возраста. Почему? Ржаной хлеб содержит олигосахариды, которые маленький ребёнок переварить пока не может. У него начинает пучить живот, появляются боли — всё из-за того, что вы слишком рано дали хлеб. Надо учитывать, что сейчас при приготовлении хлеба используются не просто дрожжи, а термодрожжи. Они мгновенно поднимаются — для хлебопекарной промышленности это выгодно, но для здоровья это не так хорошо. Кроме того, в хлебопечении используют

разрыхлители, которые тоже не слишком полезны. Поэтому давать ребёнку много хлеба не стоит. Исключите из рациона малыша и кондитерские изделия.

## Солить ли пищу?

Разумеется, соль всегда стоит на каждом столе. Взрослые очень любят посолить пищу. Но вот нужно ли это малышу—это очень большой вопрос! На первом году жизни ребёнка вся пища должна быть несолёной. Если родители пробуют то, что дают своим детям, то иногда они просто не могут понять, как такое можно есть. А между тем кроха с удовольствием ест несолёную пищу. Это именно то, что ему нужно. Порой родители хотят побаловать своё чадо вкусеньким — бутербродом с икрой, красной рыбой,— а ведь всё это очень солёные продукты. Кормить ими кроху опасно! Избыток соли вызывает повышение артериального давления и другие заболевания. Не испытывайте судьбу, ограничьте употребление соли в своей семье. Так вы защитите себя и своих близких от проблем со здоровьем. Тем, у кого повышенное давление, можно заменить поваренную соль на калиевую и натриевую.

## Про мясо и рыбу

Лучше всего давать детям говядину, можно использовать нежирную свинину. Многие родители дают малышам телятину, но в ней очень много солей. Очень полезно мясо кролика — самое неаллергенное. А некоторые дети предпочитают баранину. Необходимо давать мясо правильно — знать, с какими продуктами его можно сочетать, а с какими — нет. Нельзя готовить мясо с макаронами, если вы не хотите вырастить ребёнка с ожирением. Давайте мясо с овощами, тогда никаких проблем не будет. Если дети едят отдельно мясо и отдельно овощи — можно и так. Но только не с кашами, макаронами, ни с чем мучным. А как обстоят дела с рыбой? В первую очередь рыба не должна быть жирной. Форель, сёмга — слишком жирные. Лучше использовать треску, судака, хек, мойву. Никаких проблем это не вызовет. Откажитесь от икры. И не стоит давать консервы. В них много солей, добавок, консервантов, для ребёнка это не хорошо.

## Заменители сахара

Дети очень любят сладкое и с удовольствием тащат в рот конфеты, леденцы и шоколадки. Родители, зная, что сладкого детям много есть нельзя, дают им сахарозаменители. Но можно ли использовать их в детском питании? Дело в том, что сахарозаменители бывают разные. Есть сахарозаменители на основе фруктозы—они безобидны для детей. А бывают сахарозаменители на основе цикламата натрия, сахарина, ксилита, сорбита и других веществ. Их без назначения доктора использовать категорически нельзя. Только те дети, которые страдают ожирением, причём дети старшего возраста, более 10—12 лет, могут использовать такие сахарозаменители в своём питании. А остальным можно давать либо чистый сахар, либо фруктозу. Ещё детки очень любят жевательную резинку. А родители, для того чтобы малыш успокоился, этому потакают. Этого делать нельзя! Ребёнок может начинать жевать резинку только с 4-летнего возраста. И только 4 пластинки в день. Важно и то, когда он жуёт эту резинку. Лучше пожевать резинку сразу после еды в течение 15 минут. Если малыш

бесконтрольно жуёт жвачку в течение всего дня, у него в желудке повышается кислотность, могут возникнуть воспалительные процессы, вплоть до язвы желудка. Так что старайтесь лишней раз не давать малышу жевательную резинку. Покупайте только белую жевательную резинку — в ней меньше красителей.

## Аллергия на коровье молоко

В первую очередь надо исключить те смеси, которые вызывают аллергическую реакцию. Ребёнок должен очиститься, кожа его должна стать красивой, гладкой. И тогда, только тогда можно вводить другие смеси. Вы можете дать смеси на основе сои или козьего молока. Если ребёнок их переносит — отлично. Если нет, есть смеси, которые используются, правда в самых тяжёлых случаях, на основе гидролизатора. Гидролизатор не содержит белка коровьего молока. В нём белок уже расщеплён. И на этот расщеплённый белок аллергии, как правило, не возникает. Таких смесей очень много, и их переносят практически все дети. Правда, вкусовые качества этого питания уже отстают от молока. Когда удалось подобрать ту смесь, которая помогает малышу расти здоровым, врач назначает ещё антигистаминные средства, чтобы убрать зуд.

## Куда пропал аппетит?

Многих родителей волнует, почему у ребёнка пропал аппетит, а у некоторых он даже не появлялся... Очень часто можно встретить детей в возрасте до 7 лет, которые подвижны и бодры, хорошо выглядят, а их родители тем временем жалуются, что дочка или сын ничего не ест, и всё тут. И только после 7—8 лет ребёнок начинает нормально есть. На самом деле только 25 % людей обладают стабильным обменом веществ, остальные страдают от различных нарушений. Родителям стоит помнить, что 60 % населения земного шара страдают ожирением. А всё начинается с того, что малыша с детства закармливали котлетками и плюшками. Вот и привык человек много есть, и как по-другому жить — не представляет.

Дети очень любят «кусочничать». Вот малыш поел что-то здесь, потом что-то там (бабушка угостила яблоком, сосед — конфетой), а родители этого не замечают. А после перекуса, разумеется, есть уже не хочется. Если вы хотите понять, сколько ваш ребёнок съедает, тогда хотя бы несколько дней ведите учёт всем этим конфеткам, печенюшкам, кусочкам фруктов, которые он «перехватывает». Учтите также, что малыш очень любит есть из родительских тарелок. У папы еда всегда кажется вкуснее! Может быть, на самом деле ребёнок съедает не так уж мало. Учтите ещё одну особенность. На первом году жизни ребёнок растёт очень быстро и ему требуется пищи значительно больше, чем на втором году. Больше не в объёме, а по отношению к его массе. А потом малыш растёт всё медленнее. Взрослые в растерянности: раньше он каждый месяц ел всё больше и больше, а теперь нет. Наоборот, старайтесь ребёнка не перекармливать! Но при ряде заболеваний аппетит действительно снижается (анемия, рахит, заболевания желудочно-кишечного тракта). И если они действительно есть, то их нужно обязательно лечить. Если никаких заболеваний нет, то

ребёнку требуется только внимание, любовь и ласка! Пусть он ест столько, сколько ему надо для развития.