Основные принципы здорового детского питания

Самое главное в здоровом питании – разнообразие. Здоровое детское питание должно сочетать и продукты животного, и продукты растительного происхождения; как сырые, так и термически обработанные блюда. Это очень важно не только для максимального усвоения полезных веществ, но и для работы детского ЖКТ.

Основные принципы детского питания заключаются в отказе от острых приправ, кислых соусов, экзотических сочетаний или кулинарных изысков; все добавки должны быть максимально натуральные и мягкие по вкусу, чтобы не притуплять чувствительность рецепторов.
Давайте сладости в умеренных количествах. Несмотря на то, что дети обожают все сладенькое, налегать на него не стоит: это чревато развитием кариеса, появлением лишнего веса, нарушением усвоения глюкозы. В конечном итоге, мед, тростниковый сахар или фруктоза ничем не отличаются от обычного белого свекольного сахара.

На всех прогулках нужно иметь с собой достаточно воды, чтобы у ребенка в любой момент была возможность утолить жажду. Детский организм очень резко реагирует на нехватку воды, это особенно сильно проявляется в жаркую погоду или при занятиях спортом. Лучше всего давать детям чистую питьевую воду, но сгодятся и травяные чаи без сахара, вода с добавлением кусочков фруктов или ягод. Не стоит заменять обычную чистую воду магазинными соками, газировками или другими сладкими жидкостями.

Здоровое питание для детей — привычки, закладываемые с детства
Родители должны привить своим детям здоровое пищевое поведение и позволить им перестать есть, когда они сыты.

«Доешь все на своей тарелке, и ты сможешь пойти смотреть мультики…»
Подкуп детей, чтобы они съели все здоровые продукты на своей тарелке, является частой практикой родителей и имеет глубокие корни.

Однако не многие знают, что быстрорастущее количество научных данных доказательно описывает, что такая тактика контрпродуктивна, и она может привести к детскому ожирению.
«Дети рождаются со способностью питаться в соответствии с их энергетическими потребностями, а затем утрачивают эту ценнейшую способность», — считает Алексис Вуд, доцент кафедры питания Университета Тейлора, Хьюстон, США.

Вместо того, чтобы сосредоточиться на количестве еды, съедаемой ребенком, ученые призывают родителей сосредоточиться на развитии у ребенка

позитивных привычек по отношению к еде и создать домашнюю культуры приема пищи, а также структурировать знания ребенка о продуктах и правильном питании.

Подойдя к вопросу питания вдумчиво, родители могут дать детям основу, которая поможет им развивать привычки здорового питания по мере их взросления.

7 хитростей как приучить ребенка к здоровому питанию

Все больше родителей выбирают сбалансированное питание для детей, включающее белки, фрукты, овощи и цельнозерновой хлеб.
Множество статей по педиатрии посвящены важности ограничению потребления сахара и соли. Конечно, дети любят сладкие лакомства, такие как печенье или газировка. Они имеют прекрасный вкус, но это пустые калории, которые не обеспечивают большой пищевой ценности.

Важно отметить, что добавление столовой соли в пищу для придания дополнительного вкуса — хитрость, которую дети перенимают у взрослых. Вы можете показать им лучший пример. Помимо того, что вы можете предложить детям продукты с низким содержанием соли, вы также можете привить им вкус к более здоровым приправам, используя для придания вкуса вместо соли, например, травы или лимонный сок.

Еще одна тактика — держаться подальше от продуктов с большим содержанием соли, таких как консервированные овощи, готовые продукты для разогрева, полуфабрикаты быстрого приготовления и чипсы.

Вот несколько способов привить любовь к здоровым продуктам детям.

Будьте отзывчивы на реплики аппетита детей
Дети рождаются со встроенными биологическими инструментами, которые позволяют им почувствовать, когда они сыты. Вместо того, чтобы бороться с природой, создайте ребенку условия, которые позволят ему учиться доверять своему собственному организму.

Ешьте в одно и то же время

Установите правила и границы относительно приемов пищи. Исследователи утверждают, что, если ваш ребенок страдает от избыточного веса, лучше не сажать его одного на специальную диету. Здоровое питание всей семьей означает, что все в семье едят здоровые продукты.

Соедините в одном блюде здоровые продукты с тем, что им уже нравится
Вы можете сочетать здоровые продукты с более привлекательной пищей.

Например, дайте детям морковь, сельдерей и брокколи, но добавьте в них сырный соус.

Смоделируйте правильное настроение при еде
Постарайтесь показать ребенку во время приема пищи, что и вы с энтузиазмом наслаждаетесь этими здоровыми продуктами.

Подавайте здоровую пищу последовательно
Увидев на столе сладкое, дети не потянуться к овощам, но вы можете в первую очередь подать здоровую пищу, например, овощи, а позже предложить сладкое.

«Создайте домашнюю обстановку, где менее желанных продуктов питания просто нет», — предлагает доктор Вуд.

Наряду со здоровым питанием, в рекомендациях по диете предполагается физическая активность не менее 60 минут в день.

Найдите творческие способы придерживаться принципов здорового питания
Один из способов вовлечь всю семью в здоровое питание — это посадить небольшой огород на даче и показать детям, как за ним ухаживать. Выращивая травы, салаты и овощи, ваши дети научатся брать на себя ответственность и гордиться продуктами, которые они научатся любить. Устройте из сбора урожая моркови праздник, только не заставляйте их съесть сразу всё.

«Правильно питайся – здоровья набирайся!