Здоровое питание для детей

Все больше людей переходят на здоровое питание и ведут активный образ жизни. Неизбежно появляется стремление привить азы правильного питания своим детям, и это тоже положительная тенденция. Сбалансированный рацион, организованный режим — все это основа крепкого здоровья, ведь пищевые привычки закладываются с самого раннего детства.

Какое питание можно назвать здоровым?

Здоровое детское питание — это употребление продуктов, содержащих все необходимые для развития витамины и микроэлементы. В эту категорию никак не вписываются те блюда, которые сегодня ест большинство ребят. К сожалению, выбор делается в пользу фастфуда: он и вкусный, и быстро готовится, а значит, можно на скорую руку покормить голодного ребенка. Подход в корне неверный и совершенно не вписывается в представления о полезном питании для детей.

Перечислим основные принципы, которые лежат в его основе:

- В ежедневном меню должны быть продукты, которые удовлетворяют потребности растущего детского организма.
- Питание должно быть разнообразным и сбалансированным
- Если у ребенка есть непереносимость определенных продуктов, задача родителя — включить в меню другие, аналогичные по содержанию полезных веществ.
- Блюда должны быть приготовлены щадящим способом — сваренные или запеченные на пару, в духовке.

Рацион полезного питания для детей

Здоровое детское питание — это залог не только физического, но и умственного развития малыша. Ошибкой будет полагать, что оно идентично взрослому. Нужно учитывать, что в конкретном возрасте потребности организма различаются. Например, скорость обмена веществ у ребенка почти в два раза выше, и поэтому энергетические затраты гораздо больше. В связи с этим ежедневное меню малыша должны составлять блюда, которые в полной мере восполнят энергию и будут способствовать дальнейшему развитию ребенка.

Вот список обязательных продуктов, которые должны быть в рационе при здоровом питании детей:

Мясо и рыба

Диетологи рекомендуют отдавать предпочтение нежирным сортам.

К примеру, приветствуется включение в меню говядины, крольчатины, курицы и мяса индейки. Рыба тоже должна быть нежирной. Данные продукты обеспечивают детский организм белком, который отвечает за развитие мышечной массы. Предложите малышу Мясное пюре

Молоко и кисломолочные продукты

Особенно необходимы данные продукты детям дошкольного возраста. В этот период идет стремительное развитие организма, укрепление костномышечной системы, а для этого необходим кальций.

Крупяные и макаронные изделия, хлеб

Они поставляют углеводы и клетчатку, при этом не содержат вредных жиров.

Овощи, ягоды и фрукты

Они богаты витаминами и минералами. Особенно полезны для малышей зеленые и темно-оранжевые овощи.
В меню также нужно включать **бобовые, яйца, орехи — источники железа, аминокислот и белка.**

Что касается списка нежелательных продуктов, то это магазинный и общепитовский фастфуд, шоколад, сдобные изделия. Они содержат чересчур большое количество углеводов, которые тяжело перевариваются детским организмом. Как следствие, происходит ослабление иммунитета, замедление обмена веществ, повышение утомляемости. Ребенок плохо концентрирует внимание, ведет малоподвижный образ жизни. Одно из негативных последствий такого питания — это ожирение.

Выбираем полезные напитки для малышей

Детский организм постоянно нуждается в жидкости. Объясняется это высокой физической активностью малышей, что приводит к усиленному потоотделению. Потерю жидкости нужно чем-то восполнять. Лучше всего, если это будет обычная вода — бутилированная или кипяченая.

Придерживайтесь следующих правил при выборе напитков для ребенка:

- диетологи советуют поить детей некрепким чаем без сахара, а также минеральной негазированной водой;
- все напитки, содержащие сахар, отбивают аппетит (кисель, компот, соки);
- воздержитесь от покупки газировки и порошкообразных продуктов, которые употребляются после растворения в воде.

Следует приучить ребенка пить за полчаса до и через час после еды, это важно для нормального пищеварения.

Основные правила детского здорового питания

Лучший пример для малышей — их родители. Решив ввести здоровое питание для детей, мамам и папам следует начать с себя и придерживаться правил.

- Приучайте ребенка не перекусывать на ходу и проводить за столом не меньше 20 минут. В таком случае можно быть уверенным, что пища переварится и усвоится организмом. При составлении ежедневного меню учитывайте вкусы ребенка, а также наличие хронических заболеваний.

- Установите четкий режим, ребенок должен питаться не реже четырех раз в день.

- В магазинах выбирайте качественные и свежие продукты. Обращайте внимание на состав и срок годности.

Приучая ребенка питаться правильно, вы закладываете основу его физического благополучия.

Какие витамины и вещества необходимы растущему организму

Без достаточного количества полезных веществ и витаминов невозможно представить здоровое и правильное питание ребенка. Детскому организму нужны витамины и минералы, такие как:

- Витамин А (ретинол) – для зрения, “витамин роста”;
- Витамины группы В – для поддержки физического и психологического здоровья;
- Витамин С, или аскорбиновая кислота – главный антиоксидант в человеческом организме;
- Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей;
- Витамин Е – для регенерации тканей, улучшает циркуляцию и свертываемость крови;
- Витамин Н (более известный как биотин) улучшает состояние кожи и волос;
- Калий участвует в обмене веществ, помогает проводить импульсы и нервные сокращения;
- Магний – для обмена фосфора; в более старшем возрасте необходим для снижения кровяного давления;
- Фосфор отвечает за энергетический обмен, один из основных компонентов костной ткани;
- Кальций – главный микроэлемент для здоровья костей. Усваиваться

кальцию помогает витамин D.

- Цинк – укрепление иммунитета;
- Железо – для здоровья крови, важная составляющая гемоглобина;
- Йод нужен для работы щитовидной железы. Согласно многим исследованиям, 70% жителей нашей планеты страдают от дефицита йода. Поэтому добавлять его курсами необходимо;
- Рыбий жир – думаю, многие о нем наслышаны. Содержит большой запас жирных кислот, витаминов A и D, укрепляет сосуды, улучшает работу мозга, способствует повышению внимания и сосредоточенности, положительно влияет на зрение и усвоение кальция. Однако рыбий жир не рекомендуется давать грудничкам. Но если ваш ребенок ест достаточно рыбы (хотя бы 2-3 раза в неделю), то давать дополнительно рыбий жир не нужно.