

## **Основные составляющие здорового питания для детей**

Здоровое питание – пищевые привычки, которые формируются у ребенка с детства. Здоровое питание играет огромную роль в детском развитии. Оно во многом отличается от питания взрослых, так как у ребенка гораздо выше потребность в натуральных продуктах и питательных веществах. Энергетическая ценность его суточного рациона должна процентов на 10 превышать энергетические затраты — для того, чтобы он продолжал расти, развиваться, наращивать мышечную массу и т.д.

Очень важно с самого раннего возраста привить малышу любовь к здоровому питанию, объяснить ему важность правильного питания для общего состояния организма, ведь гораздо проще изначально начать питаться правильно, чем потом, грубо говоря, переучиваться с фаст-фудов на овощи и фрукты. Правильное питание – залог здоровья для детей!

### **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 А 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.

## **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 культуру 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.

Короче говоря, речь идет не только о том, что едят дети, но и том как они едят!

## **Не заставляйте детей есть больше, чем им на самом деле нужно**

Существует быстро развивающаяся наука, позволяющая детям самостоятельно регулировать свои аппетиты, чтобы предотвратить ожирение.

Главный принцип сводится к следующему: «Не заставляйте (своих детей) есть, когда они этого не хотят», — говорит доктор Вуд. «Будьте отзывчивы к пожеланиям».

«В последние годы произошел «взрыв исследований» в поддержку научного утверждения этого принципа», — добавила она.

Дети в возрасте от 2 до 5 лет часто становятся придирчивыми к еде, которую им предлагают родители, и у них появляется желание показать контроль над своими решениями («я все делаю сам») и действиями окружающих.

Но, пытаясь заставить детей есть здоровую пищу, например, цельнозерновые продукты или овощи, родители могут непреднамеренно заставить их переесть.

По словам Вуда, такие привычки могут привести к тому, что у детей появиться избыточный вес, «даже если продукты полезны для здоровья».

Для того чтобы дети съели столько, сколько им предлагают съесть, многие родители предлагают вознаграждение или стимулы, которые стимулируют продолжить трапезу, даже если ребенок уже сыт.

«Не делайте этого», — призывает доктор Вуд. «Важно чтобы дети ели до собственного внутреннего ощущения сытости, а не для внешней награды».

«Не делайте этого», — призывает доктор Вуд. «Важно чтобы дети ели до собственного внутреннего ощущения сытости, а не для внешней награды».

## 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 потянутся 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.