

Принципы правильного питания детей

Питание современного ребенка далеко от идеала, который рекомендуют диетологи. Переизбыток сладостей, снеков и быстрых углеводов, критически маленькое количество овощей, фруктов и злаковых. Отучить ребенка, которому уже больше пяти лет, от подобного рациона довольно сложно. Но это необходимо для его здоровья.

Вот несколько принципов правильного питания, которые помогут скорректировать рацион ваших детей.

Меньше сахара

Среднее количество добавленного сахара (ненатурального, который мы получаем из сладостей и других продуктов), рекомендованное диетологами для детей, — 32 г в день, то есть 4 ч. ложки.

Избыток сахара очень вреден для детского организма. Когда малыш съедает конфету, уровень сахара в его крови резко повышается. В течение трех часов после этого лейкоциты (макрофаги), которые защищают организм от инфекций, начинают работать на 30 % хуже. Организм испытывает иммунодефицит, вызванный вредными «сахарными» калориями. Итог: при чрезмерном потреблении сладостей дети больше подвержены болезням.

Поэтому так важно сокращать количество сладких продуктов в детском рационе. Ну и все, конечно, помнят, что сахар вреден для зубов.

Белок — важен!

В пище, которую ест ребенок, должно быть достаточно белка. Если у него появилась дрожь, постоянно меняется настроение, он стал плаксивым и просто сам не свой, предложите ему перекусить чем-нибудь полезным: цельными злаками, овощами, белковыми продуктами. Питательные вещества в этих продуктах надолго урегулируют уровень сахара в крови и помогут укрепить здоровье.

Состав продуктов

Покупая продукты для детей, всегда внимательно читайте их состав, это очень важно. Так, стремясь добавлять в свою продукцию меньше сахара, производители напитков очень часто прибегают к таким искусственным подсластителям:

- ацесульфам калия (acesulfame K, Sunnett, Sweet One);
- аспартам (NutraSweet, Equal);
- сукралоза (Splenda);
- сахарин (Sweet'N Low, Necta Sweet);
- неотам.

Обращайте внимание на продукты с пометками «лайт», «никаких калорий», «ноль». Все они содержат искусственные подсластители, которые особенно вредны для детского организма. Они способны настраивать вкусовые рецепторы вашего ребенка на сладкий вкус, пробуждая желание есть и пить неестественно сладкие продукты.

Детей нужно приучать к более тонкой, природной сладости овощей и фруктов.

Если правильно настроить вкусовые рецепторы, ребенок будет выбирать полезные продукты и напитки сам.

Непереработанные продукты

Ребенок будет лучше развиваться и расти здоровым, если вы будете давать ему цельные продукты. Сахара, которые в них содержатся, естественны для организма. Они всасываются в кровь постепенно. При этом организм выделяет такое количество инсулина, которое необходимо для транспортировки сахара из крови в клетки

Когда же ребенок ест переработанные продукты, сахар поступает в кровь очень быстро (за несколько минут). Организм воспринимает это так, будто ему предложили огромную дозу сладкого, и вырабатывает трехчасовую норму инсулина. Примерно через час количество сахара в крови близко к нулю, но инсулин выделяется еще около двух часов. При этом в кровь выбрасывается огромное количество адреналина (примерно, как при удушении). Малыш начинает испытывать раздражительность и хочет новую порцию сладкого. Если он ее получает, то все повторяется, если нет, то он ощущает упадок сил.

Нет «сверхвкусной» еде!

Современная еда по действию схожа с наркотиками. Она содержит много вкусовых добавок и вызывает привыкание, в том числе и у детей. Значительно переработанная пища кажется «сверхвкусной». Она слаще, солонее, жирнее натуральных продуктов, и способна водить за нос наши вкусовые рецепторы.

Если ваш малыш только-только начинает есть твердую пищу, то ему наверняка по вкусу фрукты, овощи, бобовые и другие натуральные продукты. Но если чуть позднее вы дадите ему попробовать готовые переработанные блюда, то он захочет есть именно их, ведь у них более ярко выраженный вкус.

Представьте, что язык маленького ребенка — чистый лист, где оставляют свой вкус блюда, которые он пробует по мере взросления. Он будет любить то, чем его регулярно кормят. Дайте ему овощи — он полюбит овощи. Позвольте ему есть много сладкого — он начнет предпочитать сладкое. Старших детей и взрослых это тоже касается: если в вашей пище много вкусных вредных продуктов, вы приучитесь к ним. А когда вы начнете есть их меньше, вкусовые рецепторы перестроятся и начнут отдавать предпочтение природной пище.

Питьевой режим

Прежде всего посчитайте, сколько ребенок выпивает жидкости в сутки. Учитывать надо все: воду, молоко, сок и прохладительные напитки. Понаблюдайте день-другой, а потом постарайтесь скорректировать потребление сладких и вредных напитков. Ребенок должен пить больше питьевой воды, молока, свежесжатых соков.

Например, дети от 2 до 3 лет должны ежедневно пить 1 л жидкости при минимальной потребности: 355 мл питьевой воды, 475 мл молока и 120 мл сока. Норма для детей от 4 до 6 лет — 1,25 л, при минимальном потреблении 475 мл питьевой воды, 600 мл молока и 120 мл сока. Для детей от 7 до 8 лет норма такая же, но минимальное потребление немного другое: 355 мл питьевой воды, 600 мл молока и 235 мл сока.

Настойчивость в выборе

Умение правильно питаться — необходимый навык, которому следует учить детей так же, как режиму дня и личной гигиене. И хотя многие родители уверены, что ребенка