

Ребенок и здоровое питание.



Все мы прекрасно понимаем, что здоровое питание - это не только здоровый организм, но и внешняя красота и способность мозга активно работать. Организм дошкольника нуждается в здоровом питании намного больше, чем взрослый организм, так как малыш растет и у него формируются не только физическая сторона, но и психологическая основа личности и интеллект. Все эти стороны тесно взаимосвязаны с питанием ребенка.

Новое исследование, опубликованное в BMC Public Health, привело ученых к выводу, что пища, которую едят дети, оказывает большое влияние на их эмоциональное самочувствие и развитие социальных навыков.

В исследовании приняли участие больше 7 тысяч детей возрастом от 2 до 9 лет. Ученые изучали их рацион, фиксируя, соблюдают ли они рекомендации педиатров по питанию, в частности ограничение сахара, ежедневное употребление фруктов и овощей, цельного зерна и рыбы 2-3 раза в неделю. Также оценивали 4 показателя благополучия: чувство собственного достоинства, отношения с родителями, эмоциональные проблемы и проблемы со сверстниками. Затем процедуры повторили два года спустя.

Что было обнаружено

Чем более правильным и сбалансированным был рацион детей, тем лучшее эмоциональное самочувствие у них наблюдалось через 2 года, в том числе высокая самооценка, отсутствие психологических проблем и трудностей в

общении со сверстниками. Причем позитивный результат не зависел от веса ребенка и финансового состояния его семьи.



Многие родители, ссылаясь на нехватку времени и усталость, кормят детей фаст фудами, заказывают еду на дом из сомнительных ресторанов, что приводит к ожирению ребенка, плохому настроению и сопутствующим заболеваниям.

Как избежать проблем со здоровьем ребенка и помочь себе?

Грамотно выстроить рацион питания. Например,

Сахар .

Следует отмечать ежедневное потребление сахара. Особенность сахара-быстрое усвоение и поступление в кровь. В результате освобождается гормон инсулин, причина снижения сахара. При низком уровне инсулина настроение становится угрюмым, отрешенным. Организм компенсирует низкий процент сахара в крови, выделяя гормон стресса. Итог - беспокойное или раздражительное поведение. В отдельных случаях потребление сахара в избыточном количестве приводит к сонливости, низкой внимательности. Если ребенок склонен к неожиданным капризам, а причина непонятна, стоит рассмотреть возможность снижения в рационе конфет, сладких газированных напитков и других продуктов с подсластителями. при этом содержание в меню фруктозы способно обеспечить энергией на продолжительное время без гормональной нагрузки. Это мед и лактоза в молочных продуктах.

Углеводы.

Положительно влияют на поведение сложные углеводы. При долгом ощущении сытости, остаётся длительный запас энергии. Полезен хлеб, зерновые продукты без сахара, макароны, картофель и бобовые.

Чай и шоколадка.

Сильное воздействие на ребенка оказывает кофеин. Относитесь с осторожностью к потреблению детьми шоколада и чая. Особенно не стоит давать их перед сном.

Ребенок может сильно перевозбудиться.

Рыба.

Рыбу стоит вводить в меню регулярно. Жиры омега-3 благотворно сказываются на обучаемости и внимании ребенка. Недостаток в рационе у детей морской рыбы, источника жирных кислот, сказывается на повышении раздражительности и беспокойства.

Если составить грамотное меню и следить за перекусами, то привить здоровую привычку ребенку будет не сложно.

Запрещенные продукты для детей

Существует масса продуктов, которые не должны присутствовать в детском рационе. Приведем основные из них:

- острые блюда и приправы, к примеру, до 5 – 6 лет не стоит давать ребенку горчицу, уксус, перец, хрен, так как они провоцируют раздражение слизистой оболочки органов пищеварения;
- кофе – в рационе детей может присутствовать лишь кофейный напиток на основе цикория;
- фаст-фуд в любом его проявлении;
- грибы – их следует исключить, как минимум, до 12 лет.



В детском рационе должно присутствовать не менее 50% белка именно животного происхождения. При недостаточном его поступлении в организм ребенка могут возникнуть такие проблемы:

- развитие железодефицитной анемии;
- замедление физического развития малыша;
- ослабление иммунитета;
- недостаточное усваивание кальция, что приводит к позднему рахиту, слабости костей и последующему искривлению ног под весом собственного тела;
- нарушение сократительной способности сердца из-за слабости миокарда.

Подобные изменения в период активного роста детского организма способны нанести непоправимый вред здоровью Вашего ребенка. Поэтому важно

составить рацион правильно, включив в него мясо. Что же касается вегетарианства, то пусть ребенок сначала подрастет, а уж потом сделает свой самостоятельный осознанный выбор.

Только Вы в ответе за здоровье Вашего ребенка!

Основные рекомендации по правильному питанию дошколят:

- Начните изменение своих собственных пищевых привычек и содержимого холодильника.
- Кормите ребенка не слишком разнообразно, без насилия, не добивайтесь, чтобы ребенок непременно полюбил новые блюда.
- Предоставьте выборы и компромиссы, мягко предлагайте альтернативы. Учитывайте персональные требования ребенка к готовке и подаче блюд.
- Не настаивайте на количестве еды, еда не должна быть предметом торга или манипуляций (призы, наказания).
- Еду, вызывающую аллергию и проблемы с пищеварением, нужно исключить категорически.
- Можно начать подключать ребенка к простым действиям по приготовлению и оформлению пищи. Не забудьте похвалить малыша за помощь, подчеркните его вклад в общее дело.



Составила: Панарина Н.А.