

ТОП 5 самых вредных и самых полезных для детей продуктов питания

Правильное питание детей – основа их здоровья. Эту аксиому знают все, но не все стремятся воплотить в жизнь. Исследование, проведенное недавно в США, показало, что у 78% детей в этой стране к 2 годам в рационе присутствуют аллергенные и высококалорийные, но малопитательные продукты. К сожалению, в России ситуация похожая. Хотя никто не вычислял точных цифр, многие отмечают, что рацион питания ребенка зачастую состоит из чупа-чупсов, чипсов, сладкой газировки и прочих вреднейших продуктов (хотя мы не уверены, что эти химические смеси вообще можно называть продуктами).



Топ пяти самых вредных для детей продуктов питания

По мнению врачей-диетологов, одним из самых вредных на рынке продуктов питания является Кока-кола. Этот напиток содержит ортофосфорную кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить ржавчину с гвоздя! Не верите? Измерьте pH этого напитка, и он окажется равным 3, даже чуть меньше. Зачем вашему малышу столько кислоты? Ну а, кроме того, в 1л Кока-колы содержится 25 ложек сахара! Такая нагрузка может оказаться не под силу поджелудочной железе ребенка, отвечающей за понижение сахара в крови. Врачи-диетологи предупреждают, что здоровое питание детей должно подразумевать полное исключение Кока-колы из их меню, иначе имеется риск возникновения таких заболеваний как сахарный диабет и ожирение. Диетическая Кока-кола (без сахара) – ничем не лучше. В ней содержатся потенциально опасные для здоровья человека сахарозаменители цикламат и аспартам.



На втором месте по степени вредности – сладкая газировка, содержащая бензоат натрия (E211). По данным последних биологических исследований, большие количества бензоата натрия повреждают митохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона, и ряду нейродегенеративных болезней.



Почетное третье место занимают картофельные чипсы. Их делают вовсе не из картофеля, а из восстановленного концентрата порошковой сублимированной картошки. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка малыша. А, кроме того, они «убивают» чувство вкуса нормальной, здоровой пищи.

Рассказывает Алена, мама 2-летней Оли: «мы с мужем очень любим чипсы, и как-то так

получилось, что дочь тоже пристрастилась к ним. Каждый раз в магазине она закатывала такую истерику, что я была вынуждена покупать ей пакетик с чипсами. А потом заметила, что если не посолю пищу чрезмерно, дочь отказывается съедать обед. Она так пристрастилась к пересоленным чипсам, что перестала чувствовать вкус нормальной пищи. Мы испугались и стали принимать меры. В магазин девочку с собой не брали, чипсы не покупали, а если уж ей очень хотелось похрустеть, предлагали сухарики из пшеничного хлеба. Но в детском саду, где прерогативой является правильное питание детей, она до сих пор ест с неохотой – там никто не досаливает ей еду». Вывод один – не хотите подобных проблем, откажитесь от чипсов сами и не знакомьте с ними детей!



На четвертом месте по степени вредности – **сосиски и дешевая колбаса**.

В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия, вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет. Нитрит натрия в организме превращается в нитрозамины – потенциальный канцероген. Американскими исследователями было выявлена связь между употреблением содержащих его продуктов и раком кишечника, поэтому, чем меньше

сосисок вы даете ребенку, тем для его здоровья полезнее. Если же сосиски входят в рацион питания ваших детей, то журнал «Химия и жизнь» дает такой совет: давайте детям сосиски вместе с овощами. Это предотвращает образование нитрозаминов из нитрита натрия.



На пятом месте – **маргарин**. Если собственное здоровье и здоровье ребенка вам безразлично, ограничьте его употребление. Маргарин – это смесь гидрогенизированных, то есть насыщенных атомами водорода, животных и растительных жиров.

За счет такой химической модификации маргарин, даже из холодильника, легко намазывается на хлеб, а потому входит в состав практически всех «спредов» и «бутербродных смесей». Но, честно говоря, лучше есть обычное масло, чем такие «спреды». Дело в том, что в процессе гидрирования около 40% молекул жирных кислот меняют свою геометрическую структуру и превращаются в так называемые транс-изомеры. Эти транс-изомеры повышают уровень холестерина в крови, нарушают нормальную работу клеточных мембран, способствуют развитию сосудистых заболеваний. Помимо маргарина транс-изомеры содержатся в магазинной выпечке на основе маргарина. Нормы питания детей полностью исключают использование маргарина вместо масла в меню малышей.



Топ пяти самых полезных для малыша продуктов

Скажем сразу, что такой список составить достаточно трудно. Привычки питания детей разные, у одних несовершенство пищеварительной системы приводит к непереносимости каких-то продуктов питания, какими бы полезными теоретически они ни были, у других возникают аллергии на определенные виды пищи... И все же, мало кто решится отрицать, что правильное питание детей подразумевает включение в их рацион обычных яблок.

Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. Пектины, также содержащиеся в яблоках в большом количестве, помогают процессу пищеварения. Также яблоки богаты микроэлементами, в частности, железом, и предотвращают развитие анемии. А, кроме того, если ваш малыш категорически отказывается чистить зубки, долька съеденного на ночь яблока может стать в некотором роде заменителем зубной щетки.



С почетным вторым местом в списке самых полезных продуктов питания для малышей диетологи никак не могут определиться. С одной стороны, хочется назвать вторым номером **морковь** – кладезь бета-каротина. С другой стороны, нормы питания детей рекомендуют включение в рацион капусты **брокколи**, которая, к тому же, является диетическим гипоаллергенным продуктом.



На третьем месте в списке самых полезных стоит лук. Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм малыша витаминами и минералами. Но, хотя многим мамам хочется включить его в рацион питания детей, очень мало малышей лук любят и соглашаются есть. Попробуйте заменить лук на не менее полезный **чеснок**.

Мало кто представляет себе правильное питание детей без наличия в меню каш.

Каша занимают в нашем списке почетное четвертое место. Они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребенка, и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день. Каша предпочтительно давать на завтрак, «заряжая» организм малыша энергией на целый день.



На пятом месте в списке самых полезных продуктов питания – молочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии. Они нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза. Здоровое питание детей обязательно должно подразумевать наличие в их меню йогуртов, кефиров, творожков. Если добавить к ним фрукты – то лучшей альтернативы вредным сладостям не найти!



ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДОМА



Организация питания детей в детском саду должна сочетаться с **правильным питанием ребенка в семье**. Для этого необходима четкая преемственность. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню, в котором есть рекомендации по организации питания ребенка дома. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОУ.

Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сок и (или) какие-либо фрукты.

Особенности питания ребенка в период адаптации к учреждению.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад родителям рекомендуется **приблизить режим питания и состав рациона** к условиям детского коллектива, **приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении**, особенно если дома он их не получал.

В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитатель кормит его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу.

Нередко дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения острых респираторных заболеваний, и вновь поступившие дети заболевают в первую очередь. Для

профилактики острой инфекционной
заболеваемости проводится дополнительная витаминизация рациона питания
детей. Целесообразно в этот период введение поливитаминов в течение
достаточно длительного времени (до 4-6 месяцев).



Объем пищи, калорийность и рациональное питание детей дошкольного возраста

Емкость желудка у детей изменяется с возрастом. Поэтому питание должно быть дифференцированным по величине разового и суточного объема пищи в зависимости от возраста.

Объем пищи зависит и от аппетита. Если у ребенка хороший аппетит злоупотреблять этим не стоит, нельзя приучать его к чрезмерно обильному питанию. Если же аппетит снижен, и ребенок не всегда съедает предлагаемую ему пищу в достаточном количестве, ему можно временно организовать пятый прием пищи в качестве дополнительного ужина в 21 час или раннего завтрака, если ребенок просыпается слишком рано. Общий объем пищи на целый день составляет в среднем: для 3-5 летних детей 1500-1700мл, 7 летних 1800-2000 мл. Объем каждой порции легко рассчитать. В среднем на обеденную порцию приходится 1/3 от суточного объема пищи. Чтобы рассчитать объем остальных приемов пищи, нужно от общего объема отнять объем обеденной порции и поделить на 3.


Калорийность питания

Рост, развитие, движение, обмен веществ и все другие жизненно важные процессы требуют постоянного притока энергии. Эта энергия образуется в организме непрерывно в результате биологического окисления пищевых веществ. единицами ее измерения являются килокалории (ккал) или килоджоули (кДж). Потребность детского организма в энергии составляет в возрасте 3-7 лет 1500-2000 ккал. Суточная калорийность питания детей должна соответствовать этим цифрам и правильно распределяться между отдельными приемами пищи. Для детей в возрасте 3 лет и старше целесообразно следующее распределение: на завтрак – 25% суточной калорийности, на обед – 35-40%, полдник – 10-15%, ужин – 25%. Необходимо следить за тем, чтобы блюда богатые белками (мясо, рыба, яйца), дети получали в первую половину дня – на завтрак и обед, а на ужин употребляли крупяные, овощные, творожные и молочные продукты. Блюда из мяса и рыбы богаты белками, жирами и экстрактивными веществами, поэтому они могут возбуждать нервную систему ребенка и нарушить сон.

Продукты питания

Рациональное полноценное питание дошкольников обеспечивается, как и у взрослого человека, широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения. Исключения составляют жирные сорта мяса и птиц (гуси, утки), а также острые приправы (уксус, горчица, хрен, горький перец) и пряная пища.

Ценность продуктов животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, мясные изделия и субпродукты, рыба, яйца) состоит



прежде всего в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а также целого ряда витаминов, минеральных веществ.

Ценность продуктов растительного происхождения состоит в их богатстве разнообразными углеводами, они – важнейший источник витаминов, особенно аскорбиновой кислоты и рутина, витамина Е и многих других полезных веществ.

Среди продуктов животного происхождения важное место принадлежит молоку и молочным продуктам. Дети в возрасте 3-4 лет должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, включая кисломолочные продукты, а т.ж. с учетом молока, используемого на каши или другие молочные блюда. К высокобелковым молочным продуктам относятся: **свежий творог, творожная паста, детские творожные сырки, твердые сыры**. Из молочных продуктов, богатых жиром, особенно полезны для детей **сливки и сметана**, которые могут использоваться для заправки супов и салатов, а также в качестве подливки к сырникам и вареникам. **Творог, сливки, сметана и сыр, в отличие молока и кисломолочных продуктов**, которые должны ежедневно включаться в рацион детей, могут использоваться через один-два дня, но соответственно в большем количестве.

Из мясных блюд предпочтение отдается **говядине и телятине**, можно использовать **мясо кур, цыплят, индейки, кролика, субпродукты –печень, язык**; вполне допустимы и **нежирная свинина, молодая нежирная баранина**. Мясо и субпродукты являются ценнейшим источником белка, легкоусвояемого железа и ряда витаминов группы В

Кроме того, из мясных продуктов можно употреблять **молочные сосиски и вареные колбасы**. **Но ежедневно кормить ребенка сосисками и колбасой нельзя! Сосиски можно давать детям 1 раз в 10-14 дней. Не чаще!!!**

Очень полезный продукт – рыба. Следует использовать нежирные сорта морских и речных рыб – **судак, треску, морской окунь**.

В меню детей мясо или рыба включаются ежедневно. В течение 4-5 дней ребенку можно готовить блюда из мяса и 2-3 дня из рыбы. К мясным и рыбным блюдам в качестве **гарнира целесообразно предлагать не макаронные изделия, а овощи в виде отварного картофеля или пюре (картофельное, свекольное, морковное)**, тушеной капусты, зеленого горошка и т.п. к курам лучше подавать рис, к картофельное пюре. Мясо с овощным гарниром усваивается лучше. Хорошо применять комбинированные гарниры.

Большое значение в питании детей имеют **яйца**. Однако, не смотря на полезность яиц, в пище ребенка злоупотреблять ими нельзя, поскольку они способны вызывать аллергические реакции. Яйца используют только



круто сваренные или в виде различных блюд: омлет, салаты с яйцом, сырники и т.д.

Из жировых продуктов рекомендуется **сливочное и растительное масло: подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое**. Все масла лучше использовать в натуральном виде: сливочное в бутербродах и готовых блюдах (кашах, пюре), растительные – в винегретах, салатах, готовых овощных блюдах.

Хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка. белка в нем содержится значительно меньше, чем углеводов. Наиболее полезен **хлеб из ржаной муки и пшеничной грубого помола**.

Крупы и макаронные изделия так же составляют основной источник углеводов и меньше – белков. В питании дошкольников используются рис, гречка, овсяная каша и манная крупа.

Сахар и кондитерские изделия обязательно входят в рацион детей, рекомендуется давать **печенье, вафли, пастилу, мармелад, фруктовую карамель, варенье, джем, повидло и мед**. Шоколад и шоколадные конфеты повышают возбудимость нервной системы, могут вызывать аллергию. Детям до 3 лет употреблять шоколад нежелательно.

Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной частью детского питания. В питании детей полезно использовать все сезонные фрукты, ягоды, овощи и зелень в натуральном виде, а также в виде соков и пюре. В рационе питания ежедневно должны быть салаты из свежих овощей: капусты, моркови, зеленого лука, огурцов, томатов и др.

Питьевой режим

В связи с естественными потерями воды через почки, кожу и с выдыхаемым воздухом, баланс воды в организме должен постоянно восполняться за счет жидкости, содержащейся в пище, и питья обычной жидкости – воды, чая, морса, и др. у детей в связи с их высокой подвижностью, потери воды весьма ощутимы, поэтому детей нельзя ограничивать в питье. Но компенсировать недостаток жидкости сладкими напитками не следует: это приводит к угнетению аппетита. Нельзя давать много пить воды во время еды. В интервалах между приемами пищи вода должна быть доступна для детей. Обычно дают свежее кипяченую воду, остуженную до комнатной температуры, столовую минеральную воду без газа или слабо заваренный чай.

