

Консультация для родителей

Пять главных продуктов для ваших детей.

Питание детей должно быть сбалансированным, полезным и питательным, что гарантирует здоровое умственное и физическое развитие, – об этом знает любая мама. Но, увы, в современном мире с его фаст-фудами и соблазнительными сладкими и газированными вкусами не так-то просто бывает уследить за «целомудрием» питания наших детей. Важно, чтобы они сами понимали важность правильного рациона, разницу между полезными и вредными продуктами, придерживались культуры питания. Это не так сложно донести до детей, как может показаться на первый взгляд. Просто подтверждайте свои слова собственным примером: отдавайте предпочтение домашней, а не «макдональдской» еде, ешьте свежие фрукты и овощи, избегайте чипсов и газировок, и, конечно же, ужинайте в кругу семьи, за общим столом.

Чтобы быть уверенной в том, что ребенок получает необходимые ему вещества и витамины, нужно ежедневно обеспечивать его организм пятью главными продуктами: фруктами, овощами, злаками, белком и водой. Это необходимый минимум, и на нем ни в коем случае нельзя экономить!

Поговорим о славной пятерке подробно.

ФРУКТЫ. Ежедневно ребенок должен получать как минимум две порции свежих фруктов и плодов, в том числе ягод. Все они содержат разное количество разных витаминов и микроэлементов, поэтому все важны для растущего организма. Чтобы не сомневаться в правильности выбора, чередуйте фрукты, таким образом детский организм получит пользу от каждого из них. Вспомните радугу и чередуйте фрукты по цветам, это будет еще и весело, внесет элемент познавательной игры и интриги. Например, в понедельник – арбуз, гранат, вишня, красная смородина, брусника, клубника (красный), во вторник – апельсин, мандарин, персик, абрикос (оранжевый), в среду – ананас, груша, грейпфрут, дыня (желтый), в четверг – крыжовник, зеленое яблоко, киви, зеленый виноград (зеленый), в пятницу можно предложить банан или новый экзотический фрукт, так как сложно найти фрукт голубого цвета, в субботу – черника, голубика (синий), в воскресенье – сливы, черный виноград, черная смородина (фиолетовый).

Несколько слов о фруктовых соках. Помните, что сок не является эквивалентом тех же фруктов, из которых он приготовлен. Сок всегда беднее волокнами, а восстановленный сок к тому же перенасыщен сахаром. Свежеотжатый, приготовленный вами лично сок всегда будет вкуснее и полезнее, чем купленный в магазине.

ОВОЩИ. Далеко не каждый ребенок с превеликим удовольствием кушает овощи. А кушать их надо, по крайней мере, пять порций в день. Что же делать? Не сдаваться, дорогие родители! Примените принцип радуги и в овощном меню, причем интереснее и полезнее будет уместить несколько цветов на одном блюде. Свежие овощи, конечно, предпочтительнее, но не всегда доступны, поэтому в данном случае могут выручать замороженные овощи и овощные смеси.

ЗЛАКИ. Все мы, и взрослые, и дети, нуждаемся в сложных углеводах. Следите, чтобы питание ребенка не было обеднено углеводами, столь необходимыми для энергичной деятельности. Простые углеводы типа белого риса, белого хлеба, пасты, картофеля, конечно, хороши, но недостаточны! В ежедневном рационе ребенка должны быть цельные злаки типа овса, ржи и цельной пшеницы или отруби. Добавляйте их в мюсли, салаты, даже десерты... Вам придется попотеть, уважаемые родители, чтобы придумать, как без стресса скормить ребенку 8-10 порций злаков - именно столько нужно ему их в день.

БЕЛОК. Белок должен поступать в организм практически с каждым приемом пищи. Но это не значит, что в каждый прием пищи мы должны питаться мясом! Тем более, наши дети. Белком богаты не только продукты животного происхождения, но и такие овощи, как брокколи и шпинат, бобовые, а также, молочные продукты.

ВОДА. Не удивляйтесь, но вода заслуживает нескольких отдельных слов. Наши дети пьют не так много воды, как хотелось бы. Да, жидкости они потребляют много, но это не столько вода, сколько соки, молоко, чай, другие напитки. Соки, к сожалению, не так полезны, как о них многие думают. В восстановленных соках – тех, что продаются в тетрапакетах, – слишком много сахара и мало пищевой ценности. Вода – обычная очищенная - необходима организму, она служит растворителем для белков, углеводов, минеральных веществ и обеспечивает их доставку к клеткам органов и тканей, а также удаление из них продуктов обмена. Но избыточное поступление воды в организм ребенка вызывает дополнительную нагрузку на почки и сердечнососудистую систему, способствует увеличению потери минеральных веществ и витаминов. Частично ребенок получает необходимую жидкость из другой пищи, но дополнительно стакан качественной воды в день ему не повредит.