



Питание-основа здоровья детей

Непременной основой здоровья ребенка, независимо от его возраста, является полноценное питание. Многие родители недооценивают влияние правильного питания для детей. С давних времен ошибочное мнение, что ребенок обязательно должен много кушать, существует и поныне. Питание детей должно быть сбалансированным, потому что именно в раннем возрасте формируется здоровье маленького человека. Ребенок любого возраста не должен есть взрослую пищу, детская еда должна быть качественной, свежеприготовленной, содержать достаточное количество полезных веществ, витаминов, необходимых для его нормального развития и роста. Необходимо исключить из рациона питания продукты, которые тяжело перевариваются желудком ребенка.

До шестимесячного возраста основным продуктом питания малыша должно быть материнское молоко. В дальнейшем врачами-педиатрами приветствуется прикорм. Можно давать малышу каши, овощное или фруктовое пюре, мясо. Все эти продукты питания должны быть высококачественными. Правильное питание для детей, особенно дошкольного возраста, является основой быстрого роста, крепкого здоровья. Детям необходимо обязательно включать в рацион питания мясо птицы, оно чрезвычайно быстро усваивается, переваривается. Но невозможно строить основное детское меню исключительно на птичьем мясе. Разнообразие – основа детского питания. В говядине, нежирной свинине значительно больше необходимого для растущего организма ребенка железа, чем в курином мясе. Конечно, невозможно считать адекватной заменой мясу дорогостоящую колбасу или сосиски.

Приблизительно с двух лет ребенок должен дважды в неделю употреблять в пищу морскую рыбу, которая считается неизменным источником ненасыщенных жирных кислот, йода, витаминов, минералов. Включение в детское меню рыбных блюд благотворно сказывается на повышении иммунитета, также улучшает интеллектуальные способности ребенка.

Правильное питание для детей обязательно должно включать в себя каши. Наиболее полезными для ребенка являются гречневая, рисовая, овсяная каши. Не стоит увлекаться манной кашей, она малоэффективна по

витаминому составу.

Непреренно ребенок должен употреблять в пищу хлебобулочные изделия. Абсолютное большинство малышей обожают бублики, батоны, сладкие булочки. Крайне необходим для ребенка ржаной хлеб, содержащий исключительно много незаменимой аминокислоты лизина. Можно предложить ребенку удивительно вкусный и полезный ржаной хлеб с молоком.

При отсутствии аллергических реакций ребенок должен пить молоко, употреблять в пищу кисломолочные продукты: творог, йогурт, кефир, сметану, простоквашу. Для большей пользы, улучшения вкусовых качеств, круглогодично добавляйте в кисломолочные продукты фрукты. В зимний период заменой свежим фруктам станут замороженные. Ребенок может потреблять твердые сыры только в ограниченном количестве. Кроме полезных веществ, они содержат чрезмерное количество соли. Значительно лучше для детского питания подойдет плавленый сыр.

Правильное питание для детей подразумевает употребление овощей. Лук ребенку можно добавлять в пищу при достижении годовалого возраста. Лук замечательно защищает детский организм от всевозможных инфекций, содержит вещества, оказывающие противовоспалительные свойства. Лук называют своеобразным антибиотиком природного происхождения. Можно ребенку употреблять свеклу, этот овощ способствует профилактике анемии, увеличивает количество красных кровяных телец. **Чеснок можно давать детям только по достижении трехлетнего возраста.**

Необходимым компонентом правильного питания для детей считается морковь, этот уникальный овощ – просто кладезь бета-каротина. Только не стоит чрезмерно увлекаться морковкой при составлении детского меню, обязательно соблюдайте положенную норму. Полезна для здоровья ребенка и капуста обыкновенная белокочанная.

Обязательно нужно отметить продукты, которые вредны для нормальной жизнедеятельности детского организма. Исключите из рациона питания газированные напитки или сведите употребление их к минимуму. Ребенку вредны любые чипсы, лучше приготовьте для него жареную картошку. Детское меню исключает диеты. Правильное питание обеспечит здоровье ребенку.