



## Вредные советы родителям про питание ребенка

Растущему организму ребенка постоянно нужно полезное для здоровья, вкусное, разнообразное и правильное питание. Правильное – это означает то, что оно должно быть сбалансированным, состоять из разных блюд и с ним ребенок должен получать все необходимые элементы для своего роста.

Информации о правильном питании можно найти сейчас великое множество, но иногда встречаются и вредные советы родителям про питание ребенка. Например, это рекомендации следовать растительной, вегетарианской диете. Организму ребенка такая диета никак не подходит. Мясо, яйца, молоко обеспечивают ценнейшие поступления белков, кальция и железа. Без этих компонентов невозможен рост и нормальное развитие ребенка.

Диета в детском возрасте вообще недопустима. При диете питание не может быть разнообразным и сбалансированным. С момента, когда ребенку вводится первый прикорм, и в последующем, нужно стараться чтобы рацион ребенка включал большое количество самых разных натуральных продуктов и приготовленных из них вкусных и полезных блюд. В каждом продукте – свои витамины и соединения полезных веществ, и полностью заменить какой-либо продукт нельзя. Например, это относится к рыбе, мясу, кефиру и молочнокислым продуктам, и прочим, которые делают меню вкусным и разнообразным.

Если ваш ребенок не получает достаточного количества клетчатки, которое содержится во фруктах и овощах, любит сладкое, мучное, будьте уверены, что так он совершенно точно получит проблемы с пищеварением, приводящие к зашлакованности организма. Излишне упоминать, что в детском возрасте это особенно вредно. А что касается фастфудов с калорийными гамбургерами, наггетсами, чизбургерами, хот-догов с горчицей и кетчупом, то такая еда неминуемо приведет не только к уже указанным проблемам, но и к ожирению. Даже случайных перекусов такой едой следует избегать, так как она содержит огромное количество ароматизаторов и вкусовых добавок, к ней можно привыкнуть, и сделать ее употребление систематическим, но, ни к чему хорошему это не приведет.

К вредным советам родителям про питание ребенка относятся также рекомендации по трехразовому питанию в день – завтрак, обед, ужин. Должен еще быть как минимум полдник, а вообще в идеале, есть нужно стараться часто и понемногу, это относится как к детям, так и к взрослым. Меню ребенка должно обязательно постоянно включать фрукты и овощи, и блюда, которые из них приготовлены, салаты, первые блюда, гарниры.

Жидкости надо пить много, преимущественно очищенную минеральную воду. Распространенные сейчас газировки лучше вообще ребенку не давайте, там содержится столько красителей, сахара, вкусовых добавок и прочих изобретений, что и взрослому будет вредно. А также, некоторые бабушки и дедушки могут давать вредные советы родителям по кормлению детей, а именно те, что ребенок должен кушать как можно больше, чтобы хорошо расти. Ребенок конечно должен хорошо кушать, но пичкать его едой до отвала не следует, если

вы не хотите иметь проблемы с лишним весом. Калории, употребляемые ребенком во время еды, расходуются в течение дня, их должно быть достаточно, чтобы обеспечить заряд бодрости и подвижности, но переизбыток абсолютно не нужен. Иными словами, ребенок пусть ест столько, сколько хочет, но он не должен быть перекормленным или недокормленным.

Если у ребенка имеются какие-либо проблемы со здоровьем или возникает аллергия на определенные продукты, нужно обязательно обсуждать это вопросы с врачом.

Некоторые предпочитают давать детям витамины из аптеки, для восполнения недостатков питания, что тоже неправильно. Искусственные витамины, какой бы хорошей фирмой-производителем они не выпускались и какого бы не были высокого качества, все равно это набор искусственных соединений, а детям необходимо давать по возможности все натуральное. Вредные продукты в рационе любого ребенка – это шоколадки и конфеты, торты, пирожные, сдобные булочки, мучные продукты. Кондитерские изделия имеют в своем составе огромное количество искусственных жиров, сахара, ароматизаторов. Их чрезмерное употребление приводит не только к лишним килограммам, но и к кариесу. Столь рекламируемые сейчас жевательные резинки, которые следует жевать после еды, вообще не надо давать детям младших возрастов.

Отдельно следует сказать о легких перекусах между едой - пусть это будет не пакетик сухариков или чипсов, а злаковый хлебец, бутерброд с сыром, какой-нибудь фрукт или йогурт. Этим можно и утолить голод, и будет гораздо лучше для растущего организма в целом. Если вы дадите ребенку молоко, то оно должно быть непременно пастеризовано.

Говоря про питание, необходимое детям, отдельно надо отметить, что блюда, которые вы готовите ребенку, не должны содержать острых приправ и соусов. Вкусовые рецепторы детей еще не так развиты, поэтому сильные вкусовые добавки им пока еще ни к чему. Соль, употребляемая в еду, должна быть поваренная, лучше с повышенным содержанием йода. Однако соль и сахар старайтесь употреблять как можно меньше, некоторые вообще полностью заменяют сахар фруктозой.