Информация для родителей

«Здоровое питание ребенка»

Питание детей часто становится головной болью родителей уже с момента введения прикорма: с чего начать, чтобы сохранить здоровье малыша, чтобы не развилась аллергия; баночки или общий стол? В более старшем возрасте: как накормить, когда ребенок хочет питаться только шоколадками; как соблюсти режим и т. д. Давайте пройдемся по этапам детства и разберемся, что важно учесть при планировании питания.

Порой кажется, что о питании своих чад родители думают в разы чаще и подходят к делу гораздо ответственнее, чем к собственному рациону. А зря, ведь пищевые привычки формируются не только благодаря ежедневному идеальному меню для ребенка. Они складываются из его собственного опыта выбора и приготовления еды, наблюдения за пищевым поведением в семье, а потом и в обществе.

Ребенок не должен быть «пищевым изгоем» в семье, которому «нельзя, потому что маленький». На примере курения и алкоголя многие родители узнают, что значит эта установка для взрослеющего человека.

**Поэтому правило номер один — начните с себя.** Хотите научить ребенка есть овощи — подумайте, дружите ли вы с ними сами, как часто они появляются на вашем взрослом столе? Или даже просто откройте свой холодильник и критически оцените, что в нем лежит. И если увиденное повергло вас в уныние, подумайте, как можно улучшить ситуацию.

Впрочем, этот подход все-таки больше годится для ребенка сознательного возраста, а что можно сделать для самых маленьких детей?

**Дети-груднички**

В этом периоде ребенок наряду с основным питанием — грудным молоком или адаптированной смесью — начинает осваивать твердую пищу. Обычно готовность ребенка к прикорму определяют по проявлению интереса к тому, что едят взрослые. Основная цель здесь — адаптация к различным новым продуктам, своеобразный тест-драйв взрослого рациона.

Для ребенка каждый новый продукт — это отдельное приключение с неожиданной развязкой. Может проявиться аллергическая реакция, непереносимость и другие неприятные симптомы. Только постепенное введение продуктов может гарантировать, что вы увидите причину и следствие и сможете поменять питание в зависимости от реакций ребенка.

Чуть позже — в 8–12 месяцев — ребенок обучается основным пищевым навыкам, жеванию и удержанию еды, может даже научиться есть самостоятельно. Всё возрастающая потребность в энергии и питательных веществах побуждает ребенка есть больше твердой пищи. В течение этих 4 месяцев родители переводят его на общий стол.

Основные рекомендации для правильного питания малышей:

* В этот период организм малыша может испытывать дефицит железа и цинка. Часто ими обогащают детское питание, например крупяные каши. В естественном виде потребность ребенка в этих элементах обеспечивают мясные продукты, курица, бобовые.
* **Не нужно добавлять в детское питание дополнительные сахар и соль, особенно мед (может оказаться небезопасным и токсичным для ребенка). Также лучше избегать питьевого коровьего молока — для приготовления каш можно использовать пастеризованное молоко.**
* Фрукты всегда лучше, чем фруктовые соки, даже фреши. Избегайте соков с добавленным сахаром.
* Лучше не давать малышу цельных твердых орехов, семян и другой пиши, которую трудно жевать.
* Для восполнения запасов витамина D чаще принимайте «воздушные солнечные ванны», то есть ходите на прогулку, подставляя открытые участки тела солнечным лучам.
* Следите за реакциями ребенка на продукты и минимизируйте те из них, которые вызывают проблемы.

Все остальное — на усмотрение родителя. Вопросы типа «Что давать первым: брокколи или кабачок?» — это ритуалы эмоциональной терапии для родителя, отношения к здоровью ребенка не имеют.

**Дети-дошкольники**

Как только ребенок переходит на общий стол, у него появляется большой выбор разнообразного питания. С одной стороны, это плюс — ведь таким образом он может получить все необходимые питательные вещества для активного роста и развития. С другой стороны, дети часто оказываются очень привередливы к тому, что взрослые считают полезной едой. Это происходит именно в связи разнообразием — включается механизм защиты организма от ядовитой угрозы в лице помидора или листка салата. Кроме того, может возникнуть неприятие определенной текстуры, температуры еды.

Часто родители жалуются на то, что ребенок ничего не ест в детском саду, хотя там хорошо готовят. Даже самая изысканная кухня может не понравиться малышу с избирательным аппетитом, если не соблюдены его персональные требования к готовке и подаче блюда. Стоит ли держаться позиции «проголодается — поест» или лучше все-таки придумать компромисс?

Лично я бы рекомендовала дать ребенку возможность выбирать и не стоять горой за полезный омлетик или супернеобходимую кашу. Конечно, голод способен сподвигнуть взрослых людей есть то, что они не привыкли, — насекомых, например. Но лишний стресс по поводу питания создавать точно не полезно. С возрастом ребенок станет смелее и даст еще один шанс нелюбимой еде.

Обычно дети непоследовательны в выборе количества еды. Это связано с особенностями процессов роста. В один день они могут съесть очень мало, в другой — наоборот, постоянно просить добавки.

**Родителю не стоит зацикливаться на количестве еды, если ребенок выглядит и чувствует себя хорошо. А вот лишний вес как раз может служить сигналом избыточного питания и недостатков в воспитании (например, малоподвижный образ жизни у ребенка).**

В дошкольном возрасте все еще актуальной может быть тема пищевой аллергии и непереносимости. Пока родители контролируют питание ребенка сами, эти трудности легко преодолимы. А в детском саду стоит очень четко и даже немного жестко сообщить о том, что нельзя есть ребенку.

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.

**Дети-подростки**

Подросток — существо очень активное и в то же время уязвимое. Организм претерпевает серьезные изменения и особенно нуждается в пище, богатой питательными веществами. В то же время именно в подростковом возрасте контроль питания со стороны родителей ослабевает, и ребенок может все активнее предпочитать фастфуд и снеки. Как и в случае с капризными малышами, родителям не рекомендуется вести агрессивную политику против «вредной» еды и заставлять подростка «есть, что полезно», а также акцентировать внимание на весе и внешнем виде ребенка.

Если есть возможность, лучше подключать ребенка к приготовлению домашней пищи, а старшим подросткам можно доверить этот процесс полностью. Именно сейчас разнообразие продуктов начинает играть решающую роль в выборе и установлении пищевых предпочтений подростка. Из всего многообразия полезного пусть юный дегустатор выберет то, что ему действительно нравится. Родителям стоит поощрять его попытки приготовить свои любимые блюда для всей семьи.

Если все-таки есть большое желание объяснить ребенку, зачем ему есть здоровую еду, нужно сфокусироваться в аргументах на самочувствии, интеллектуальных возможностях, энергии. Подростки очень чувствительны к теме внешней привлекательности, и попытка связать тему еды и внешности может обернуться расстройством пищевого поведения. И даже объяснение в духе «красота — это следствие здорового образа жизни» может быть истолковано неверно.

Основные рекомендации по здоровому питанию подростков:

* Увеличить общую калорийность рациона за счет домашней еды, богатой питательными веществами, клетчаткой. Для девочек 11–13 лет калорийность может составлять 1600 ккал в сутки, в 14–18 лет она может быть увеличена до 1800. Мальчикам 11–13 лет требуется 1800 ккал в сутки, а юношам 14–18 лет — 2200.
* В школе повышаются умственные нагрузки, и нервная система также требует поддержки. Орехи, жирная рыба, авокадо и другие источники полиненасыщенных жирных кислот необходимы для хорошей работы мозга.
* **Перед активной интеллектуальной работой не рекомендуется есть много углеводов (например, каши) — стоит сделать акцент на белковой пище и клетчатке. Рыба с огурцом заставит нервную систему работать активнее, чем картошка с котлетой.**
* Организм испытывает повышенную потребность в кальции, которая хорошо восполняется молочными и кисломолочными продуктами. В случае непереносимости лактозы можно включить в рацион твердые сыры или употреблять кальций в составе комплексной добавки к пище.
* Кожа лица подростка обычно склонна к воспалениям. Состояние кожи можно улучшить с помощью обильного питья и употребления большого количества свежих овощей и фруктов.

Рано или поздно каждый взрослый человек становится сам себе родителем и сам решает, как ему жить. Если в семье сформировались хорошие пищевые привычки, то даже в случае временного «кризиса» питания в студенчестве ребенок обязательно вспомнит семейные традиции во взрослой жизни. Если вы, родители, заложили прочный фундамент, то можете не переживать, отпуская свое чадо в свободную взрослую жизнь.