

ПЯТЬ ПРАВИЛ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ПИТАНИЕ РЕБЁНКА ДОЛЖНО БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ

Детям необходимо есть 4-5 раз в день, в одно и то же время, перерывы между едой должны составлять больше 3-3,5 часов. Такая организация питания способствует лучшему перевариванию и усваиванию пищи. По мнению диетологов, режим – самое простое и самое надёжное средство предупреждения заболеваний органов пищеварения. Поэтому с раннего возраста формируйте у ребёнка привычку питаться регулярно.

В качестве перекуса между основными приёмами пищи предлагайте ребёнку фрукты, овощи, соки, несладкие хлебцы, йогурт. Эти продукты помогут ребёнку избавиться от чувства голода и не приведут к появлению лишнего веса.

ПИТАНИЕ РЕБЁНКА ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ

Для того, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми для роста и развития веществами, в ежедневном меню Вашего ребёнка должны быть разные продукты и блюда – мясные, рыбные, молочные, блюда из круп и злаков, фрукты и овощи.

Если ребёнок предпочитает какое-то блюдо, отказываясь от многих других – вкусных и полезных, предложите ему поэкспериментировать, превратив привычные блюда в «необычайные». Так с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше, используя фруктовый сок – изменить её цвет.

Если ребёнок категорически не хочет есть то или иное блюдо, попробуйте использовать входящие в его состав продукты в других сочетаниях. Вместо винегрета предложите ему другой салат или овощное рагу, вместо варёной рыбы – рыбные котлеты и т.д.

ПИТАНИЕ РЕБЁНКА ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ ЕГО ЕЖЕДНЕВНЫМ ТРАТАМ ЭНЕРГИИ

В среднем в день школьник 7-8 лет тратит около 2350 ккал. Однако эта цифра во многом зависит от образа жизни ребёнка. Так, дети, регулярно занимающиеся спортом, могут расходовать ежедневно на 25 % калорий больше своих малоподвижных сверстников.

Важно, чтобы количество калорий, получаемых ребёнком с пищей, соответствовало его энергозатратам. По оценке специалистов, регулярное повышение калорийности рациона на 10-15 % в 3 раза повышает вероятность появления лишнего веса у школьника.

Если ваш ребёнок слишком увлекается сладкой и калорийной пищей, ограничьте количество «вкусенького» - не выставляйте такие блюда на стол, замените их фруктовыми салатами, хлебцами из цельных злаков. Постарайтесь увлечь ребёнка занятиями спорта, гуляйте вместе – пусть понемногу, но регулярно.

НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ПРОДУКТОВ – БЫВАЮТ НЕПРАВИЛЬНЫЕ ПОРЦИИ

Правильный рацион должен быть сбалансирован по набору продуктов и размерам порций. Ежедневное меню должно включать все основные группы продуктов, порции которых должны примерно соответствовать «пирамиде питания» и возрасту ребёнка. В таком меню найдётся место и для «вкусненького».

Не злоупотребляйте категорическими запретами на использование того или иного продукта или блюда, особенно если вы сами этот запрет не выполняете. Ведь, как известно, то, что запрещено, больше всего хочется. Если вы считаете какой-то вид еды бесполезным для своего ребёнка, постарайтесь обойтись без жёсткого «нет». Лучше положите ему вкусную альтернативу – блюдо, которое понравится и не будет вызывать у вас сомнения в полезности.

ПИТАНИЕ ДОЛЖНО ДОСТАВЛЯТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

Пища не только обеспечивает организм полезными веществами и энергией, но и служит источником положительных ощущений, которые также необходимы нашему организму. Радость общения, полученная во время семейного обеда за красиво накрытым столом, помогает установлению доверительных отношений и даёт массу положительных эмоций.

Постарайтесь во время еды не обсуждать неприятные темы, а тем более ругать ребёнка. Развивайте у ребёнка умение оценивать вкус блюда. Предложите ему описать свои вкусовые ощущения, поразмышлять над тем, как можно улучшить или изменить вкус. Чаще привлекайте ребёнка к совместному приготовлению пищи и не бойтесь экспериментировать при этом – пусть он предложит свои варианты сочетания продуктов, использование приправ или оформления блюд.