

Общие рекомендации по питанию детей

1. Самое главное – максимальное разнообразие пищи, обеспечивающее поступление в организм всех необходимых питательных веществ. Для ребенка особенно важно, чтобы организм получал в достаточном количестве витамины и минеральные вещества.
2. Старайтесь, чтобы ребенок не делал из еды культ. Но и не относился к ней пренебрежительно.
3. Постарайтесь выбрать в зависимости от индивидуальных особенностей наиболее подходящий для вашего ребенка рацион. Есть хорошая поговорка: «То, что для одного лекарство, для другого яд». Так же и с продуктами, и диета, прекрасно подходящая ребенку вашей знакомой, для вашего сына или дочери может оказаться совсем даже неподходящей.
4. Не заставляйте детей есть, когда им не хочется. Даже если Вы думаете, что они голодные.
5. Не заставляйте детей есть то, что им не хочется. Если вкус ребенка не извращен и обмен веществ еще не нарушен, то стоит поинтересоваться – что бы он хотел съесть.
6. Не подгоняйте детей: «Ешь скорее!», «Ну, что ты там тянешь!» и т.п. Даже если Вы опаздываете, то вред от опоздания будет несравненно меньшим, чем тот вред, который нанесет спешка не только системе пищеварения, но и психике ребенка.
7. Не предлагайте детям еду, если они находятся в состоянии сильного эмоционального переживания, а также когда ребенок устал, когда он замерз или перегрелся, полон страха или гнева, при лихорадке, болях.
8. Ребенок зачастую интуитивно чувствует, какие продукты нужны его организму в данный момент. Прислушайтесь к его желаниям.
9. Старайтесь не использовать в пищу (обычно для этого используют сладости), в качестве поощрения, вознаграждения за хорошее поведение. Также не стоит использовать еду (те же сладости) в качестве утешения – это может привести к тому, что уже взрослый человек при возникающих у него неприятностях, будет стремиться найти утешение в еде, что в большинстве случаев приводит к ожирению.
10. Специалисты по натуральному питанию не рекомендуют есть до полного насыщения. Приучите ребенка к тому, что всегда лучше недоесть, чем переест. Научите его вставать из-за стола с ощущением, что он еще мог бы что-то съесть.
11. Корректируйте рацион в зависимости от климатических и сезонных условий. Летом лучше ориентироваться на холодную пищу (комнатной температуры), зимой – больше на горячую (теплую). Весной и летом нужно увеличивать количество растительных продуктов. В холодное время года следует добавлять в рацион пищу, богатую белками и жирами.
12. Не ругайте ребенка, если он съел что-либо, на ваш взгляд, вредное. Вред от критики может быть больше, чем вред от тех продуктов, которые вы считаете бесполезными для ребенка.
13. Очень важно чтобы ребенок ел свежую пищу. Рекомендуется готовить только на один раз, ибо, если пища постоит хотя бы несколько часов, в ней начинается процесс брожения и гниения.
14. Положительный эмоциональный фон во время еды весьма полезен. В то же время очень плохо влияют на процесс пищеварения отрицательные эмоции, различные переживания и выяснения отношений.
15. Научите ребенка тщательно пережевывать пищу (в комке пища не усваивается). Твердую пищу необходимо пить, а жидкую есть. Считается, что в то время, когда пища находится во рту, из нее извлекается прана (жизненная энергия). Тщательное пережевывание пищи очень важно с физиологической точки зрения.
16. Поговорка: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу» далека от истины. В Западной Европе в средние века была распространена поговорка: «Вставать в 6 часов, обедать в 10, ужинать в 6 и ложиться спать в 10 – значит удлинить жизнь в десять раз по десять». Отдохнув во сне, наш организм не нуждается сразу же после пробуждения в большом количестве пищи. Поэтому утром не предлагайте детям слишком обильный завтрак, лучше всего ограничиться легким перекусом.
17. По возможности, старайтесь строить пищевой рацион ребенка так, чтобы поддерживать щелочную среду в его организме, а для этого стремитесь к тому, чтобы на одну часть кислой пищи приходилось две части щелочной (абрикосы, яблоки, сливы, персики, огурцы, лук, помидоры, свекла, морковь, картофель, бобы, молоко, овсяная крупа и т. д.).
18. Старайтесь ограничить в пищевом рационе ребенка продукты, богатые холестерином.
19. Лучше всего включать в пищевой рацион ребенка те овощи и фрукты, которые растут в вашем регионе, ибо они находятся в биологическом равновесии с организмом ребенка.
20. Ужинать рекомендуется не позже чем за два часа до сна. В идеале к моменту засыпания желудочное пищеварение должно закончиться и пища в основном перейти в кишечник.
21. Желательно избегать контрастных температур за одну еду (мороженое и горячий шоколад).
22. Лучше есть теплое, чем холодное. Лучше холодное, чем горячее. Наши внутренности не имеют точных и оперативных терморепцепторов. Ими являются – губы, язык, небо и глотка, но постоянное потребление горячей пищи приводит к тому, что эти рецепторы перестают работать так, как надо. А ведь примерно при 39,5*С начинают разрушаться ферменты пищеварительных клеток, а выше 40*С – сами клетки. Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что, отказавшись от горячего, мы прибавим себе здоровья и, естественно, много лет жизни.
23. Желательно исключить(или ограничить) так любимые многими детьми (и не только детьми) десерты. Сладкое после основной пищи вызывает процесс брожения в желудочно – кишечном тракте.
24. В процессе тепловой обработки продуктов, конечно, многое теряется, но тем не менее чистого сыродения следует избегать. Идеальная пропорция между сырой и вареной пищей – 70% и 30%.
25. Если вы включаете в пищевой рацион ребенка мясную пищу, то старайтесь подавать к мясу как можно больше зелени и овощей.

26. Старайтесь, чтобы у ребенка не возникла привычка много пить непосредственно перед, во время и после приема пищи. Детям, особенно маленьким, не рекомендуется пить газированные напитки, кока – колу. Подобного рода напитки содержат много сахара, а также кофеин, являющийся возбуждающим средством. Не удивительно, что многие замечают тот факт, что колы не очень хорошо утоляют жажду. Но это еще полбеды. Кроме того, подобные напитки наносят вред зубам и могут привести к избыточному весу. Лучшие напитки для детей свежеприготовленные натуральные фруктовые соки или неподслащенный фруктовый чай.

27. Детям до полутора лет конфеты лучше не давать. В качестве лакомства ребенку в этом возрасте можно предложить мармелад, зефир, пастилу, джемы, повидло, мед (у некоторых детей мед может вызвать аллергию).

28. Малышам дошкольного возраста можно в качестве лакомства предлагать халву, в которой имеются такие минеральные вещества, как калий, кальций, магний, фосфор, железо, а также витамин РР.

29. Специалисты по питанию советуют ограничивать употребление детьми шоколадных конфет и чистого шоколада. Чем позже ребенок начнет есть шоколад, тем лучше (дошкольникам не рекомендуется вообще). Кроме того, следует учитывать, что сейчас много шоколадных подделок, в которых дорогое масло-какао заменено на дешевые кондитерские жиры. Лучше покупать немецкий, английский, швейцарский, французский и российский шоколад.

30. Бытует мнение, что выздоравливающему ребенку полезно пить куриный бульон. На самом деле это не так. Ведь в бульон обычно попадают самые вредные химические вещества, содержащиеся в мясе, такие как креатин, креатинин и др. Кроме того, в последнее время в мясе нередко содержатся различные химические препараты (используемые для увеличения веса), которые при варке мяса переходят в бульон и наносят ущерб здоровью ребенка. Например, антибиотик тетрациклин вываривается из куриной тушки следующим образом: после тридцатиминутной варки он в мышцах бройлера сохраняется в виде следов, а еще через 30 минут полностью переходит в бульон. Комментарии излишни.

31. Старайтесь соблюдать принятые Всемирной организацией здравоохранения «золотые правила» безопасного приготовления пищи:

а) отдавайте предпочтение продуктам, подвергшимся обработке: например, покупайте пастеризованное, а не сырое молоко (однако сырые продукты полезнее, поэтому я бы все-таки советовал отдавать предпочтение им, но только в том случае, когда вы уверены в их качестве –М.З.);

б) тщательно готовьте пищу: болезнетворные бактерии погибают только в том случае, если все составные части пищи нагревать до температуры не менее 70*С;

в) приготовленную пищу лучше съесть немедленно: ее охлаждение до комнатной температуры ведет к размножению микробов – и чем дольше ожидание, тем выше риск;

г) хранить пищу следует очень тщательно: либо она должна остаться горячей – выше 60*С, либо храниться при температуре 10*С и ниже; пищу для детей хранить вообще не рекомендуется; не следует помещать в холодильник большое количество горячей пищи, поскольку она не успеет достаточно быстро охладиться;

д) перед употреблением пищу, которая какое-то время хранилась, нужно вновь подогреть до температуры не ниже 70*С;

е) не допускайте контакта между сырой пищей и приготовленной: заражение может наступить как вследствие прямого соприкосновения, например когда сырая куриная тушка лежит рядом с приготовленной к столу птицей, так и опосредованно, в частности через нож, которым сначала резали сырое мясо, а затем – вареное;

ж) мойте руки неоднократно: их нужно тщательно вымыть перед приготовлением пищи и после каждого перерыва; кроме того, руки нужно вымыть, когда вы переходите от приготовления одного вида пищи к другому;

з) кухонные поверхности следует содержать в абсолютной чистоте: нельзя забыть ни одного «пятнышка», которое может служить источником бактерий; одежду, которая вступает в контакт с пищей, необходимо регулярно менять и кипятить перед повторным использованием;

и) защищайте пищу от насекомых, грызунов и других животных: лучшая защита для пищи – закрытые контейнеры;

к) большое значение для предотвращения пищевых отравлений имеет чистая вода: если возникло сомнение в ее качестве, то воду лучше прокипятить, прежде чем добавлять ее в блюдо или изготовить лед.

Правила гипоаллергенной кухни

При приготовлении блюд для больного аллергией необходимо строго соблюдать особенности технологической обработки продуктов. Так, крупы для удаления возможных пестицидов вымачивают в холодной воде в течение 10 –12 часов, Очищенный и мелко порезанный картофель вымачивают в холодной воде или 1%-ном растворе поваренной соли в течение 12 –14 часов, что способствует удалению крахмала и нежелательных примесей. Все остальные овощи, приготовленные к варке, выдерживают в холодной воде 1 –2 часа. Мясо подвергают двойному вывариванию для более полного удаления экстрактивных веществ. Для этого мясо сначала заливают холодной, варят в течение 30 минут, затем бульон сливают, мясо вторично заливают холодной водой и варят до готовности.

Вся пища для этих больных отваривается, готовится на пару, тушится или запекается в духовом шкафу. Нельзя кормить ребенка жареной пищей. Большую роль при назначении гипоаллергенной диеты играет соблюдение необходимого режима питания, который предусматривает дробный прием пищи – не менее 5 раз в день.

Ассортимент блюд, рекомендуемый для соблюдения неспецифической гипоаллергенной диеты:
Завтрак – каша на воде, паровые котлеты, отварное мясо, картофельное (овощное) пюре, кефир, чай без сахара.

Обед – суп из сборных овощей, круп; на второе – мясное пюре, отварное мясо, паровые котлеты с отварными или тушеными овощами, рисом, гречкой, ячневой или овсяной крупами, на третье - компот из свежих зеленых яблок, груш, свежие фрукты, натуральные соки. **Полдник** – кефир, творог, фрукты, галеты, печенье (не сдобное!). **Ужин** – каши, мясные котлеты (фрикадельки), голубцы ленивые картофельное или овощное пюре, чай без сахара. **Перед сном** – стакан кефира.