

Особенности детского питания



Ребенок с самого раннего возраста должен правильно питаться. Это одна из главных задач родителей. Правильно составленный рацион питания положительно отражается на здоровье ребенка, его настроении и успехи в школе.

Общая информация

Питание играет немаловажную роль в развитии организма, умственной деятельности. Потребляя только правильную и здоровую еду ребенок будет защищен от негативного воздействия окружающей среды.

По сравнению с организмом взрослого, ребенок развивается стремительными темпами, на что уходит намного больше энергии. Поэтому он нуждается в качественных продуктах питания, которые организм должен получать своевременно. В ином случае могут наблюдаться различные проблемы: отставание в росте и развитии, частые болезни.

Главные принципы правильного рациона питания



Можно выделить несколько основных принципов, которыми стоит руководствоваться не только детям, но и взрослым:

- Энергетическая ценность пищи должна в полной мере соответствовать энергетическим затратам в течении всего дня;
- Следовать правильному режиму питания;
- Нужно позаботиться о сбалансированном и разнообразном рационе питания, чтобы организм получал необходимое количество полезных веществ;

- Продукты питания должны проходить правильно обрабатываться. Это позволит добиться приятного вкуса и сохранить питательную ценность еды;
- Учет личных вкусовых предпочтений;
- Следование санитарным нормам касательно хранения продуктов питания и их приготовления.

Следуя простым правилам, можно сделать рацион ребенка правильным. Это позволит избежать в дальнейшем множества заболеваний, а также обеспечит организму его правильное развитие.

Особенности детского питания

Вместе с продуктами детского питания организм должен получать необходимое количество полезных питательных веществ.

Белки

Считаются главным строительным материалом, без которого невозможно появление новых клеток, развитие организма и рост. Если в пище не хватает белка, это негативно отражается на иммунитете, может привести к замедленному развитию. С первых дней жизни в рационе малыша должно присутствовать молоко и молочные продукты.

Жиры

Не менее значимый компонент. Жиры поддерживают и укрепляют иммунную систему, возобновляют затраченную энергию. В жирах содержатся витамины А и Д, которые особенно важны для детского организма.

Углеводы

На углеводы возложена энергетическая функция. Их избыток приводит к ожирению. Дети, которые потребляют большое количество углеводов, чаще остальных болеют.

Витамины

Организм ребенка в большей степени нуждается в витаминах А и Д. Витамин А отвечает за работу эндокринной системы. При нехватке витамина Д может развиваться рахит. Витамины В отвечают за работу головного мозга.

Минералы

В рационе ребенка должна присутствовать пища, в которой содержатся следующие минералы: железо, кальций и йод.

Как организовать правильный режим питания



Рацион дошкольника зависит от его возраста. Детям дошкольного возраста нужно питаться как минимум 4 раза на день.

При организации режима питания стоит руководствоваться следующими правилами:

- В пище должно содержаться не менее 60% белков;
- В рационе должны быть злаки, картофель и хлеб;
- Меню должно быть разнообразным и сбалансированным;
- Количество углеводов должно в 4 раза превышать количество жиров и белков;
- Нужно следовать режиму питания;
- Потреблять рыбу минимум 2 раза на неделю;
- Каждый день есть свежие фрукты и овощи;
- Меню на каждый день также должно включать молочную продукцию;
- Жирная пища и сладкое допустимы, но в небольших количествах и не в качестве замены основной пищи;
- В меню должны быть свежевыжатые соки.

Детская диета

Если ребенок не страдает от чрезмерного веса и чувствует себя отлично, то готовить еду можно любыми методами. Но количество слишком жареной пищи стоит свести к минимуму. Меню дошкольника должно включать вареную, тушеную и запеченную еду. Если у ребенка лишний вес, то жареную еду нужно давать реже.

Для полных деток нужно составить диетическое меню, но при этом питание должно быть разнообразным и сбалансированным. В рационе должно присутствовать побольше свежих овощей, рыбы и молочной продукции.

Родителям стоит знать список продуктов, которые негативно влияют на организм ребенка. Из рациона нужно исключить или ограничить прием следующих продуктов:

- Сахар – употреблять в редких случаях и в небольшом количестве. Приводит к полноте;
- Продукты с пищевыми красителями и консервантами;
- Газированную воду;
- Магазинный майонез, кетчуп и прочие соусы;

- Продукты и напитки, в которых присутствует кофеин;
- Острую пищу;
- Фастфуд (хотдоги, гамбургеры);
- Сырокопченую колбасу.

Все эти продукты тяжело полностью исключить из меню, но ограничить их прием вполне реально.

Возможные проблемы из-за несоблюдения режима питания



Если не уделять питанию ребенка должного внимания, то появятся проблемы со здоровьем:

- Замедление роста и развития;
- Появление лишнего веса;
- Гастрит. Часто появляется у детей, который не хотят полноценно завтракать, едят острую пищу и фастфуд;
- Отмечается нехватка железа и йода в организме;
- Ухудшение общего самочувствия.

Таким образом, правильное питание очень важно для детей с самого раннего возраста. Родители должны позаботиться о том, чтобы их дети питались только качественными и свежими продуктами, соблюдая режим питания. Это позволит предотвратить многие проблемы и заболевания.