

Как помочь ребенку полюбить овощи: 8 хитрых способов

Как известно, дети редко предпочитают есть полезные продукты, хотя отсутствием аппетита не страдают. Чтобы ребенок мог похвастаться крепким здоровьем, овощи ему просто необходимы.

В растительной пище содержится достаточное количество микро – и макроэлементов, но дети не всегда способны это понять и накормить их овощами – задание не их простых.

Вот не сколько простых и хитрых способов, благодаря которому ваш малыш начнет есть правильную пищу, а вы сохраните себе нервные клетки:



1. Садитесь за обеденный стол всей семьей и начинайте прием пищи с овощей. Как правило, в начале трапезы все голодные и накидываются на еду, не обращая внимания на то, что они едят. Прежде чем забивать желудок мясом и гарниром, **положите всем на тарелку овощи.**

А тот факт, что за столом собралась вся семья и все едят одно и то же, заворочит ребенка и не позволит ему много спорить.

2. Поощрение только для собак, не для детей. Не давайте ему поощрения в виде печенья или «Если съешь овощной салат, на второе получишь твоё любимое блюдо».

И тем более не надо наказывать малыша овощами.

Учите, что **овощи – это друзья**. Приучайте ребенка относиться к еде здраво и в будущем он сам поймет, что овощи необходимы.

3. Разнообразьте вид привычной еды. Если ребенок не любит, например, морковь, приготовьте ему смузи из моркови или морковный пирог, отказывается от яблока – вы ему свежавыжатый яблочный сок.

- При готовке салата, посыпьте его семечками кунжута или льна, это вызовет у ребенка, как минимум, интерес.

4. Разрешите малышу готовить вместе с вами. Разрешите ему выбрать овощи самому в магазине или на рынке. Пусть ребенок **сам перемешает салат или положит на тарелку те овощи**, которые хочет и в любом количестве.

В любом случае, это мероприятие сближает, помогает ребенку лучше понять, чего же он хочет съесть и как можно не попробовать то, что приготовил сам?

5. Ставьте перед ребенком вопрос выбора по – иному. Вместо «Будешь брокколи на обед?», спросите: «Ты будешь на обед морковь или брокколи?». Автоматически ребенок выберет из того, что предлагает мама, не пытаясь отказаться.

6. Пусть овощи будут перекусом и всегда остаются на столе. Замените любимый снэк вашего ребенка, например, на обычные или запечённые морковные палочки.

Предлагайте подобные овощи во время игры, а натертую морковь с яблоком можно преподнести как вкусный и полезный десерт.



7. Спрячьте «полезности» в основном блюде и не докучайте советами. Смешайте картофель с овощным пюре, приготовьте овощную лазанью, а цветную капусту прикройте макаронами с сыром.

Не учите ребенка тому, что овощи - это необходимо и полезно, что при их поедании развиваются супер – способности.

ИНТЕРЕСНО! По многочисленным исследованиям, дети употребляют овощи охотнее, если не докучать своими советами, а просто поставить перед ними тарелку.

8. Не заставляйте ребенка есть какие-то конкретные овощи. Если малыш ест много всего, за исключением, допустим, помидоров, это нормально. Дети чувствуют вкус немного иначе, поэтому с течением времени у всех меняются пристрастия в еде.

Не делайте из еды проблему. Обеденный стол не должен быть полем битвы. Возможно, не одна попытка уйдет на то, что приучить ребенка есть овощи, стоит запастись терпением и настойчивостью.

Как накормить ребенка овощами, даже если он их не любит **7 действенных способов**

Одна находчивая мама так отчаялась накормить детей овощами, что стала подмешивать в сладкое мороженое пюре из зеленого горошка. Когда обман раскрылся, дети были возмущены. Мы же предлагаем более гуманные способы.



Способ первый: экспериментировать

[В ходе опроса](#), проведенного учеными из Стаффордширского университета, выяснилось, что многим детям в возрасте 9-11 лет не нравится вкус термически обработанных овощей. Так, одни любят морковь исключительно в салате с яблоком, другие предпочитают грызть ее целиком, а третьи — о чудо! — обожают ее в тушеном виде.

И здесь важно экспериментировать: если ваш ребенок предпочитает цветную капусту только в виде пюре, а зеленую фасоль признает поджаренной с яйцом на сковороде — так тому и быть.

[Исследование питания детей в США](#), проведенное Nestlé Feeding Infants and Toddlers Study, показало, что самым популярным среди детей овощным блюдом является картофель-фри. А 27% детей дошкольного возраста не едят овощи на ежедневной основе.

- **Лайфхак:** если ребенок категорически отказывается от овощного салата, предложите ему все овощи по отдельности в виде нарезки.



Способ второй: предложить микс из овощей и фруктов

Практически у любого бренда детских продуктов в ассортименте присутствуют фруктово-овощные пюре. Цветная капуста с яблоком и

бананом, тыква с персиком, брокколи с грушей понравятся ребенку больше, чем просто пюре из одного овоща.

[Исследования](#) показывают, что дети, которые в первые шесть месяцев находятся на грудном вскармливании, с большим удовольствием едят овощи, чем те, кто ест смеси.

[Исследования](#) доказывают, что чем больше продуктов ребенок попробовал в первые полтора года жизни, тем шире будет его рацион впоследствии. Так что постарайтесь в период прикорма предлагать ребенку максимальное разнообразие овощей и фруктов.

- **Лайфхак:** подобные миксы можно сделать самостоятельно и дома. Достаточно иметь блендер. Единственное, постарайтесь сделать так, чтобы ребенок, если он категорически не приемлет овощи, не видел бы, из чего вы готовите смузи.



Способ третий: замаскировать

Мясные тефтели, запеканки и котлеты будут сочнее, если в них добавить тертый кабачок или картофель. Любимые детьми «ежики» немислимы без тушеной моркови и лука. Картофельное пюре с добавлением пюре из цветной капусты, пастернака или сельдерея приобретет нежный вкус и воздушную текстуру. А оладьи из кабачков, моркови и картофеля за овощные дети обычно не считают.

В ряде стран были проведены [исследования](#) относительно влияния наличия выбора продуктов на любовь к овощам. Оказалось, что ребенок отдаст предпочтение одному сорту овощей, если ему предложить сделать выбор хотя бы между двумя видами.

Способ четвертый: готовить вместе

Морковный торт, тыквенный чизкейк, тарт со шпинатом и сыром, пирожки с капустой — рецептов выпечки с овощными начинками очень много. Заинтересуйте ребенка приготовлением выпечки вместе. Морковное печенье готовится просто, а пирог с помидорами и базиликом под силу

сделать даже младшему школьнику, если под рукой есть пласт слоеного теста.



Способ пятый: подать необычно

Попробуйте подать овощи интересным способом: нарежьте на длинные палочки и поставьте в стакан, вырежьте формой для печенья фигуры из огурца. Если есть время, то освойте искусство карвинга: цветы из моркови, розы из помидоров, спирали из кабачка. Ими можно украшать картофельное пюре, а из маслин и оливок сделать «глазки» котлетам. Из зелени получается пышная копна «волос», а зеленая фасоль — это «иголки» для ежиков или тефтелей.

Анализ многочисленных международных [исследований](#) показал, что дети быстрее приучаются есть овощи, если они в свободном доступе: например, на столе во время семейных ужинов. (PublicHealthNutr. 2009 и Appetite. 2015).



Способ шестой: есть во время игр или чтения

Сопровождайте любые активности ребенка овощными перекусами. Во время рисования поставьте на стол тарелку с помидорами черри, читайте сказки с морковными палочками, играйте в настольные игры, поедая витаминный салат из тертых овощей.

Еще вариант: кормите под аккомпанемент мультфильмов. Мозг в процессе отключается, и ребенок ест на автомате. Но лучше не злоупотребляйте.

Способ седьмой: пробовать - не значит есть

Этот способ работает с детьми постарше: просто предлагайте ребенку попробовать. Ему не надо съесть всю порцию цветной капусты в кляре или овощную запеканку с зеленым горошком. Но попробовать одну ложку — это проявить заботу к человеку, который занимался приготовлением ужина.

5 книг, которые помогут заинтересовать ребенка овощами и не только:

- **«Тайная жизнь овощей», Алена Водопьянова**

Сборник увлекательных, загадочных и смешных историй об овощах с нашей кухни. Автор раскрывает секреты вкуса и пользы овощей и знакомит с удивительными свойствами знакомых продуктов.

- **«Эксперименты с овощами, фруктами и другими продуктами», Бьянки Клаудиа, Помпили Маттео, Монако Лоренцо**

Издательство: «Эксмо»

С этой книгой можно стать настоящим фокусником! А еще узнать много нового об овощах и фруктах. Вы знали, что если разрезать яблоко поперек, то на срезе будет звездочка? А если провести подобный эксперимент с грушами или помидорами, как думаете, что получится?

Множество любопытных фактов, наглядные эксперименты и лайфхак: как сделать так, чтобы оливки держались на плаву.

- **«Готовим вместе с Петсоном и Финдусом», Свен Нурдквист**

Издательство: «Белая ворона»

Найти ребенка, который не знал бы котенка в зеленых полосатых штанах, непросто. Его любят и дошколята, и школьники. А Финдус, между прочим, любит не только рыбу. В этой книге найдется масса рецептов с овощами. Конечно, ваш ребенок непременно захочет попробовать блюда любимого персонажа.



- **«Как груша попадает в мозг», Илья Колмановский**

Издательство: «Розовый жираф»

Остроумные иллюстрации и интересные рассказы о непростых отношениях человека и еды. Что будет, если съесть что-то не то? Что такое пирамида здорового питания? И как мозг связан с нашим животом? В книге найдутся ответы на эти и еще сотню вопросов.

- **«Необычные путешествия обычных вещей», Либби Дойч**

Издательство: «Эксмо»

Рассматривая забавные иллюстрации, ребенок узнает, как сок оказывается на столе, как собирают овощи — книга знакомит с миром овощей, фруктов и обыкновенных вещей.

Что можно сделать?

Почаще есть овощи самим, чтобы показывать наглядный пример.

Топ-10 полезных продуктов для дошкольника

Что должно быть в рационе ребенка 3-6 лет

Накормить ребенка — это как бег с препятствиями. Важно не сойти с дистанции и преодолеть барьеры, что оказались на пути, за максимально короткое время. В случае с детьми это выглядит так: нужно не просто накормить дошкольника пять раз в день, но проследить, чтобы блюда состояли из максимально полезных продуктов. Разбираемся, что же такое рациональное питание дошкольников.



[Подробнее](#)

Что нужно ребенку 3-6 лет

С 3 до 6 лет — возраст активного роста и развития ребенка. Время, когда ему нужно максимальное количество витаминов и микроэлементов, поскольку именно сейчас закладывается базис здоровья всех органов и систем.

Двигательная активность детей в этом возрасте колоссальная, а значит, энергии им нужно гораздо больше, чем взрослым. Одни только овощи-фрукты не в состоянии перекрыть все потребности растущего организма.

Важно. [Рекомендуемые нормы](#) физиологической потребности в энергии для этого возраста — 1800 ккал в сутки. А соотношение белков, жиров, углеводов — 1:1:4. Можно рассчитать и точные энергозатраты у детей в возрасте 1-7 лет. Для этого достаточно применить формулу: 80-100 ккал на 1 кг массы тела.

С одной стороны, в этом возрасте многие дети отправляются в сад, и это в какой-то степени снимает с родителей ответственность за здоровое питание. Меню детских садов составлено диетологами согласно всем рекомендациям и нормам. И основную часть суточного рациона, а это не менее 70%,

ребенок получает именно там. С другой стороны, ужин дома и рациональное питание в выходные никто не отменял. А еще есть дети, которые наотрез отказываются идти в сад и в 3 и в 5 лет.

И тогда ежедневная повестка для родителей звучит примерно так:

«Что приготовить, чтобы ребенок был не только сыт, но и получил все необходимое для своей возрастной нормы».

3 простых правила организации здорового питания дошкольника:

- промежутки между приемами пищи не должны превышать 3,5 часов;
- ужинать рекомендуется за 1,5-2 часа до сна;
- завтрак должен обеспечивать 20-25% суточной потребности в пищевых веществах, обед — 35-40%, полдник — 15%, ужин — 20-25%.

Правила безопасного питания

Дети в возрасте 3-6 лет уже готовы к тому, чтобы освоить элементарные правила безопасности питания.

Важно научить их:

- соблюдать правила личной гигиены: мыть руки перед едой, мыть овощи и фрукты;
- уметь различать свежие и несвежие продукты, проверять срок годности на упаковке любимых хлопьев или мюсли, творожках и т.д.;
- не пробовать незнакомые продукты без взрослых. Продукты, которые еще не были введены в рацион ребенка, по тем или иным причинам могут вызывать аллергическую реакцию, а потому дегустировать их стоит только под присмотром родителей.

Топ-10 полезных продуктов для дошкольников

Дети это не хотят, но надо

1. Овощи

Битву за овощи в рационе ребенка можно сравнить с эпическими сражениями у Толкиена. Здесь нужна стратегия, тактика и немножко удачи. Вместо Гэндальфа, который обещал прискакать на рассвете третьего дня, мы пускаем в ход другие трюки:

- готовим оладьи и суфле;

- варим супы-пюре;
- миксуем овощи с фруктами или сочетаем любимые овощи с теми, которые не в чести у ребенка.

В детском рационе овощи должны быть каждый день. 5 детских кулачков — оптимальная суточная норма потребления этих полезных продуктов.

Картофель, капуста, свекла, морковь, лук, кабачки, перцы — те овощи, которые оптимально использовать на регулярной основе для приготовления первых и вторых блюд.

Огурцы, помидоры, перцы, все виды зелени, шпинат могут появляться в рационе ребенка в виде салатов, овощных закусок, как дополнение к роллам и сэндвичам домашнего приготовления.

2. Мясо и птица

Дети делятся на тех, кто с удовольствием утащит у папы кусок стейка, а у мамы фрикасе из индейки, и на тех, кого не заставишь съесть даже кусочек курочки.

Мясо — источник белка, а именно он крайне важен для строительства всех органов и систем активно растущего организма. Мясо содержит необходимые аминокислоты, а также таурин, который важен для полноценного функционирования нервной системы.

Для питания детей дошкольного возраста лучше использовать нежирные сорта: говядину, телятину, кролика. Баранина и свинина должна появляться на столе чуть реже. Предпочтительно как можно чаще включать в рацион блюда, приготовленные из курицы и индейки. А вот утка и гусь — не самое подходящее мясо для питания детей раннего возраста.

3. Крупы

Источник сложных углеводов крупы — идеальный гарнир к овощам и мясу. Крупы содержат растительные белки и волокна, витамины группы В, микроэлементы.

Каша на завтрак подарит ребенку энергию на весь день. Овсянка, гречка, рис, пшено — даже если дошкольник не в восторге от какого-то одного вида круп, всегда можно найти альтернативу.

Экзотические киноа, кускус, булгур можно добавлять в салаты и готовить необычные гарниры «как в ресторане».

Бобовые

Источник растительного белка, без которого не обойтись при выстраивании всех систем организма. Горох, фасоль, чечевица, нут — эти продукты должны появляться в меню ребенка хотя бы 2-3 раза в неделю. Это могут быть супы и похлебки, гарниры и салаты.

5. Молочные и кисломолочные продукты

Сладкие творожки из магазина — вовсе не то, что должно быть в рационе ребенка. Они не имеют никакого отношения к здоровому питанию. А вот натуральные молочные и кисломолочные продукты должны быть на столе каждый день.

[Детям дошкольного возраста в сутки рекомендуется](#) съедать:

- не менее 300-320 мл молока;
- не менее 150-180 мл кисломолочных продуктов;
- не менее 35-50 г творога (творожных изделий);
- 7-10 г сметаны;
- 5-7 г сыра;
- 30-35 г сливочного масла.

6. Рыба

Рыба — источник фосфора, йода, Омега-3 и Омега-6. Рыбный день нужно устраивать каждую неделю. Но стоит стремиться к тому, чтобы рыба была в рационе хотя бы 2 раза в неделю.

Однако далеко не все дети любят этот полезный продукт. Решением может стать приготовление котлет из рыбы, рыбных палочек, а также домашнего варианта «фиш энд чипс».

7. Яйца

Омлет на завтрак — привычный вариант для многих дошколят. Но злоупотреблять этим продуктом не стоит: 2-3 яиц в неделю будет достаточно.

Яйца содержат белки, жир, разнообразные минеральные вещества (фосфор, кальций, железо), витамины А, D, В1, В2, РР, жироподобные вещества — лецитин, холестерин.

Если ребенок не ест куриные яйца, попробуйте предложить ему перепелиные. По составу они даже полезнее, а детям понравится их необычный вид.

Важно. У детей в возрасте 3-6 лет потребность в жидкости составляет порядка 60 мл на 1 кг массы тела. То есть ребенку весом в 20 кг нужно выпивать в день 1200 мл. Важно понимать, что это вся вода, которая есть и в продуктах питания. В овощах и фруктах содержится до 50% воды, в молоке — 87%, в хлебных продуктах — 47%.

Дети это не едят

Топ-16 продуктов, [не рекомендованных Роспотребнадзором](#) для питания детей в возрасте от 3 до 6 лет:

- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
- кровяные, ливерные, сырокопченые колбасы;
- пищевые продукты жареные в жире (во фритюре) и чипсы;
- молочные продукты, а также творожные сырки, мороженое и сгущенное молоко, изготовленное с использованием растительных жиров;
- кумыс и кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%);
- кондитерские изделия с кремом, содержащим растительный белок;
- первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;
- газированные напитки;
- уксус, горчица, хрен, острый перец и другие острые приправы, а также острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы;
- маринованные овощи и фрукты;
- натуральный кофе;

- ядра абрикосовой косточки, арахиса;
- карамель и леденцы;
- продукты, в том числе и кондитерские, содержащие алкоголь;
- жевательная резинка;
- продукты, содержащие большое количество пищевых добавок (информация указывается изготовителем на потребительской упаковке).

А вот это дети любят

Не все полезные продукты, которые необходимы для детского рациона, вызывают у малышей желание выйти из-за стола, скорчить недовольную гримасу или устроить бунт на отдельно взятой кухне. Есть и те, что одновременно и отвечают требованиям здорового питания, и снискали любовь детского населения.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?

Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Характеристика основных компонентов пищи

Белки – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами.

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы

организма. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.

Жиры – это источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета. Источники жиров - масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др.

Углеводы – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Содержатся в свекловичном, тростниковом сахаре, меде, ягодах, фруктах. Они быстро усваиваются в организме и обеспечивают поддержание сахара в крови. Сложные углеводы содержатся в муке, картофеле, овощах в виде крахмала.

Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.

Большое значение в рационе питания имеет вода, так как без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около полутора литров воды.

Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка.

Минеральные вещества делят на две группы в зависимости от содержания в организме: макроэлементы, или минеральные соли (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды, сульфаты и др.) и микроэлементы (железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и др.). Содержание макроэлементов в организме может составлять до 1 кг. Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов. Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в следующих продуктах:

- кальций и фосфор - в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах, бобовых;
- магний - в различных злаковых (хлеб, крупы, бобовые);
- железо – в печени (свиная и говяжья), овсяной крупе, персиках, яичном желтке, рыбе, яблоках, зелени, изюме.

Витамины - в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются. Поэтому детям следует давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде и обогащать витаминами готовые блюда, добавляя в них сырые соки и зелень.

Организация питания, рацион, режим и примерное меню

В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов.

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки.

Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.

Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

Молоко и молочные продукты занимают особое место в детском питании. Это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина В2.

Фрукты, овощи, плодовоовощные соки содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Необходимы хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Всего в день ребенок 4-6 лет должен получать: белков и жиров около 70 г, углеводов около 280 г, кальция 900 мг, фосфора 1350 мг, магния 200 мг, железа 12 мг, цинка 10 мг, йода 0,08 мг, витамина «С» 50 мг. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

| | |
|---------|---|
| Завтрак | ребенку необходимо давать каши, яичные или творожные блюда, мясо, рыбу, чай, кофе, кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром. |
| Обед | должен содержать овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, первое блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и десерт в виде киселя, компота, свежих фруктов или ягод, фруктового пюре. |

| | |
|---------|--|
| Полдник | ребенок должен выпивать стакан молока, кефира или простокваши, съесть печенье или булочку, фрукты. |
| Ужин | лучше давать овощные или крупяные блюда в зависимости от завтрака; мясные блюда, особенно в жареном виде, давать не следует. |

В то же время некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты

Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников. В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

Результаты оценки качества питания детей дошкольного возраста и блиц-опросы родителей показывают, что многие дети недополучают в своем ежедневном рационе йодированную соль, молоко и кисломолочные продукты, рыбу и рыбные продукты, мясо и мясные продукты. Зато ежедневное потребление кондитерских и хлебобулочных изделий составляет 80% от общего рациона.

Часто дети предпочитают вместо каши есть пиццу, чипсы; вместо горячих блюд из мяса и рыбы – сосиски, колбасы. Дети не желают есть то, что полезно и необходимо для их здоровья, а родители нередко потакают им в этом и не всегда заботятся об организации правильного и рационального питания своих малышей в домашних условиях.

Рекомендации родителям по питанию маленьких детей

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.

Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его правильному поведению за столом.

- Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться ложкой.
- Пользуясь столовым ножом, держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.
- Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.
- Принимать пищу в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.
- Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.
- Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.

Соблюдение перечисленных рекомендаций будет способствовать тому, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым

Какое питание можно назвать здоровым?

Здоровое детское питание — это употребление продуктов, содержащих все необходимые для развития витамины и микроэлементы. В эту категорию никак не вписываются те блюда, которые сегодня ест большинство ребят.

К сожалению, выбор делается в пользу фастфуда: он и вкусный, и быстро готовится, а значит, можно на скорую руку покормить голодного ребенка. Подход в корне неверный и совершенно не вписывается в представления о полезном питании для детей.

Перечислим основные принципы, которые лежат в его основе:

- В ежедневном меню должны быть продукты, которые удовлетворяют потребности растущего детского организма.
- Питание должно быть разнообразным и сбалансированным.
- Если у ребенка есть непереносимость определенных продуктов, задача родителя — включить в меню другие, аналогичные по содержанию полезных веществ.
- Блюда должны быть приготовлены щадящим способом — сваренные или запеченные на пару, в духовке.

Рацион полезного питания для детей

Здоровое детское питание — это залог не только физического, но и умственного развития малыша. Ошибкой будет полагать, что оно идентично взрослому.

Нужно учитывать, что в конкретном возрасте потребности организма различаются. Например, скорость обмена веществ у ребенка почти в два раза выше, и поэтому энергетические затраты гораздо больше. В связи с этим ежедневное меню малыша должны составлять блюда, которые в полной мере восполнят энергию и будут способствовать дальнейшему развитию ребенка.

Вот список обязательных продуктов, которые должны быть в рационе при здоровом питании детей:

Мясо и рыба

Диетологи рекомендуют отдавать предпочтение нежирным сортам. К примеру, приветствуется включение в меню говядины, крольчатины, курицы и мяса индейки. Рыба тоже должна быть нежирной. Данные продукты обеспечивают детский организм белком, который отвечает за развитие мышечной массы.

Предложите малышу Мясное пюре

Gerber®: «Кролик», «Говядина», «Телятина», «Индейка» или «Цыплёнок».

Нежная текстура и однородная консистенция пюре понравятся крохе и помогут ему расти крепким и здоровым.

Молоко и кисломолочные продукты

Особенно необходимы данные продукты детям дошкольного возраста. В этот период идет стремительное развитие организма, укрепление костно-мышечной системы, а для этого необходим кальций. После 12 месяцев включите в рацион малыша детское **молочко Nestogen® 3**, а после 1,5 лет — молочко **Nestogen® 4**. Состав этих адаптированных продуктов сбалансирован согласно возрасту ребенка, а также дополнительно содержит пребиотики и лактобактерии, которые способствуют формированию регулярного мягкого стула и комфортному пищеварению малыша.

Крупяные и макаронные изделия, хлеб

Они поставляют углеводы и клетчатку, при этом не содержат вредных жиров.

Овощи, ягоды и фрукты

Они богаты витаминами и минералами. Особенно полезны для малышей зеленые и темно-оранжевые овощи. **Фруктовое пюре Gerber® «Только яблоко и ягоды»**, **фруктово-овощное пюре Gerber® «Только яблоко и тыква»**, **овощное пюре Gerber® «Овощной салатик»** — вы сможете выбрать из ассортимента продуктов те, что придется по вкусу вашему ребенку.

В меню также нужно включать бобовые, яйца, орехи — источники железа, аминокислот и белка.

Что касается списка нежелательных продуктов, то это магазинный и общепитовский фастфуд, шоколад, сдобные изделия. Они содержат чересчур большое количество углеводов, которые тяжело перевариваются детским организмом. Как следствие, происходит ослабление иммунитета, замедление обмена веществ, повышение утомляемости. Ребенок плохо концентрирует внимание, ведет малоподвижный образ жизни. Одно из негативных последствий такого питания — это ожирение.

Выбираем полезные напитки для малышей

Детский организм постоянно нуждается в жидкости. Объясняется это высокой физической активностью малышей, что приводит к усиленному потоотделению. Потерю жидкости нужно чем-то восполнять. Лучше всего, если это будет обычная вода — бутилированная или кипяченая.

Придерживайтесь следующих правил при выборе напитков для ребенка:

- диетологи советуют поить детей некрепким чаем без сахара, а также минеральной негазированной водой;
- все напитки, содержащие сахар, отбивают аппетит (кисель, компот, соки);
- воздержитесь от покупки газировки и порошкообразных продуктов, которые употребляются после растворения в воде.

Следует приучить ребенка пить за полчаса до и через час после еды, это важно для нормального пищеварения.

Примерное меню для здорового питания детей

| Прием пищи | Блюда (на выбор) | Напитки (на выбор) |
|------------|--|--------------------------------------|
| Завтрак | Творог | Чай |
| | Рыба или мясо | Сок |
| | Хлеб с сыром и маслом | Отвар шиповника |
| | Злаковая каша | Какао |
| | Яйца | |
| Обед | Первое: мясной бульон или рыбный бульон с овощами | Ягодный компот |
| | Второе: говядина или рыба с крупой, салат из свежих овощей | Кисель Компот из сухофруктов |
| Полдник | Булочка | Кефир |
| | Овсяное печенье | Простокваша |
| | Творожная запеканка | Молоко |
| Ужин | Каша с овощами и вареное яйцо | Некрепкий черный чай Травяной чай |

Основные правила детского здорового питания

Правило 1

Лучший пример для малышей — их родители. Решив ввести здоровое питание для детей, мамам и папам следует начать с себя и придерживаться правил.

Правило 2

Приучайте ребенка не перекусывать на ходу и проводить за столом не меньше 20 минут. В таком случае можно быть уверенным, что пища переварится и усвоится организмом.

Правило 3

При составлении ежедневного меню учитывайте вкусы ребенка, а также наличие хронических заболеваний.

Правило 4

Установите четкий режим, ребенок должен питаться не реже четырех раз в день.

Правило 5

В магазинах выбирайте качественные и свежие продукты. Обращайте внимание на состав и срок годности.

Приучая ребенка питаться правильно, вы закладываете основу его физического благополучия.

8. Фрукты

Это то, что можно есть без ограничений. Согласно данным последних исследований эндокринологов, диетологов и гастроэнтерологов, полезной признана средиземноморская диета, в ее основе как раз овощи и фрукты. Фрукты для дошкольников куда лучше конфет и других покупных сладостей. И привить любовь к ним — одна из задач родителей.

Совет. Простой способ скормить ребенку любые фрукты — приготовить смузи. Самые частые причины нелюбви: внешний вид и текстура продукта. И смузи решает их на 5 +.

Выбирайте сезонные фрукты — в них больше витаминов и микроэлементов. Так, мандарины и апельсины лучше покупать с осени по весну, а яблоки — с мая по сентябрь.

Старайтесь вводить в рацион дошкольника как можно больше разнообразных фруктов. В идеале каждый день на столе должно быть 5 разных фруктов.

Важно. Сухофрукты — это концентрация витаминов и полезных микроэлементов, отличная альтернатива покупным сладостям. Курага, вишня, клюква, изюм, цукаты и ананасы могут стать идеальным вариантом перекуса.

9. Ягоды

Сезон этих полезных продуктов ограничен. Это не значит, что нужно наедаться впрок. Но свежие ягоды трудно чем-либо заменить. Поэтому клубника, малина, все виды смородины и крыжовника обязательно должны быть в рационе ребенка хотя бы в летний период. А в осенне-зимний можно варить компоты и морсы из замороженных впрок плодов.

10. Орехи

Соленые фисташки и арахис — это то, что дети с удовольствием украдут из вашей тарелки. Однако злоупотреблять орехами не стоит. Достаточно горсти ореховой смеси в день. Держите на кухонном столе вазочку, в которой всегда будут грецкие и кедровые орехи, миндаль, фундук, кешью.

Помните, что впервые пробовать орехи дети должны под присмотром взрослых, поскольку могут вызвать аллергическую реакцию.

Рекомендации по организации питания дошкольников.

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Правильное или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание.

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

- полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду;
- разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения, чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище;
- доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов, пища должна быть не только вкусной, но и безопасной;
- достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости, получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать

материал, необходимый для роста и развития организма; Важным условием является строгий **режим** питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов.

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку.

Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

Молоко и молочные продукты занимают особое место в детском питании. Это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина B2.

Фрукты, овощи, плодоовощные соки содержат углеводы (сахара), витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения.

Необходимы дошкольникам **хлеб, макароны, крупы**, особенно гречневая и овсяная, **растительные и животные жиры**. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

В то же время некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. **Не рекомендуются:** копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, специи: перец, горчица и острые приправы.

Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. **Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников.** В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

Часто дети предпочитают вместо каши есть пиццу, чипсы; вместо горячих блюд из мяса и рыбы – сосиски, колбасы. Дети не желают есть то, что полезно и необходимо для их здоровья, а родители нередко потакают им в этом и не всегда заботятся об организации правильного и рационального питания своих малышей в домашних условиях.

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.

Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Соблюдение рекомендаций по организации питания дошкольников позволит сохранить и укрепить здоровье детей.

Ребенок ничего не ест Что делать с «малоежкой»

Родители переживают, когда ребенок отказывается от еды или ест немного. Пять ложек супа, банан и сушки — не самый полезный рацион. Но часто малыши довольствуются небольшим количеством еды. Мы поговорили с детским диетологом, нутрициологом и автором блога Юлией Бачуриной и выяснили, кого ошибочно записывают в «малоежки» и как договориться с ребенком, который ото всего отказывается.



Почему ребенок мало ест

Истинных малоежек мало. Родители могут думать, что малыш недоедает, однако пищевой дневник все расставит по местам. Если записывать съеденное, выяснится, что малыш добирает необходимую суточную норму калорий через перекусы и грудное вскармливание.

Проанализируйте режим дня ребенка. Если малыш мало двигается, не гуляет, у него нет строгого времени для завтраков, обедов и ужинов, зато есть неограниченный доступ к продуктам, значит, он перебивает аппетит и это вариант нормы.

Иногда отказ от еды связан с проблемами со здоровьем. В этом случае лучше обратиться к врачу. Он назначит анализ крови, чтобы исключить вирусную инфекцию или латентный железодефицит. А иногда причина кроется в проблемах с жеванием или ЖКТ.

Когда ребенок здоров, много двигается и развивается по возрасту, у родителей нет причин волноваться из-за того, что он недоедает. Если его пищевое поведение все же вызывает беспокойство, поговорите об этом с педиатром, при необходимости получите второе мнение диетолога.

Когда действительно есть проблема

С ребенком, который действительно мало ест, родителям необходимо пристально следить за качеством еды. Такого малыша нельзя кормить едой с трансжирами, с маргарином, с низкой пищевой ценностью. Если есть выбор

между рагу и легким супом, лучше рагу. Еда должна быть энергетически плотной.

Добавляйте в рацион масла, делайте упор на белок. Проконсультируйтесь с врачом, возможно, ребенку нужна адаптированная смесь, обогащенная витаминами, аминокислотами и т.д.



shutterstock_PhotoMavenStock

Как накормить «условного малоежку»

Вот советы, которые помогут родителям накормить малыша. Главное, ни в коем случае не заставляйте ребенка съесть больше, чем он хочет.

Не используйте еду как награду, не стыдите малыша, сидящего над полной тарелкой. Все это плохо сказывается на формировании пищевого поведения и на психике детей.

- Отмечайте успехи

Повесьте на кухне магнитную доску или лист для наклеек и отмечайте все успехи ребенка и все новые продукты, которые он согласился попробовать. В 10 лет это уже не сработает, но в 2 года и даже в 5 лет поможет.

- Купите красивую посуду

Посмотрите, какие у малыша столовые приборы, удобно ли держать ложку и вилку, нарисованы ли на тарелках его любимые герои.

- Пригласите друзей

Иногда дети начинают лучше есть, когда напротив завтракает или обедает друг или старший брат. Зовите приятелей для компании, приглашайте к столу братьев, сестер, бабушек и дедушек. Так откормили не одного ребенка!

- Подавайте пример

Садитесь за стол всей семьей, пусть малыш видит, как хорошо едят родители. Иногда дети отказываются от продуктов, которые им на самом деле нравятся.

Но папа с мамой не едят брокколи или цветную капусту, а малыши берут с них пример. Проанализируйте собственное меню, прежде чем разбираться с тарелкой малоежки.

- Придерживайтесь режима

Это важно. Лучше не позволять детям «кусочничать» и старайтесь выдерживать хотя бы 2 часа между кормлениями и перекусами.

- Нагуливайте аппетит

Чаще гулять на улице полезно не только детям, но и взрослым. Пусть малыш бегает, двигается и играет вне дома и в солнечную, и в ветреную погоду. Так у него будет меньше поводов просить сладкое и домой он вернется более голодным, чем уходил. Главное, не забывайте на прогулке предлагать ребенку воду.

- Прячьте полезное во вкусном

Приготовьте морковные печенья, тыквенный торт, мясные котлеты с зеленью. Посмотрите, нравится ли малышу консистенция этих продуктов. Ребенок может не есть пюре, но любить хрустящие овощи или картошку, приготовленную соломкой.

- Устраивайте тематические вечеринки

Например, день итальянской или испанской кухни. Пусть ребенок участвует в составлении меню, помогает выбирать ингредиенты и, конечно, готовит с родителями по мере сил. Сложно отказаться от блюда, в которое вложил столько труда.



Что можно сделать?

Перестроить режим дня так, чтобы хотя бы раз в день семья оказывалась за общим столом. Пусть обед или ужин будут не просто приемами пищи, а временем объединения детей и родителей. Тогда малыш будет видеть, что еда — это то, что сближает людей.

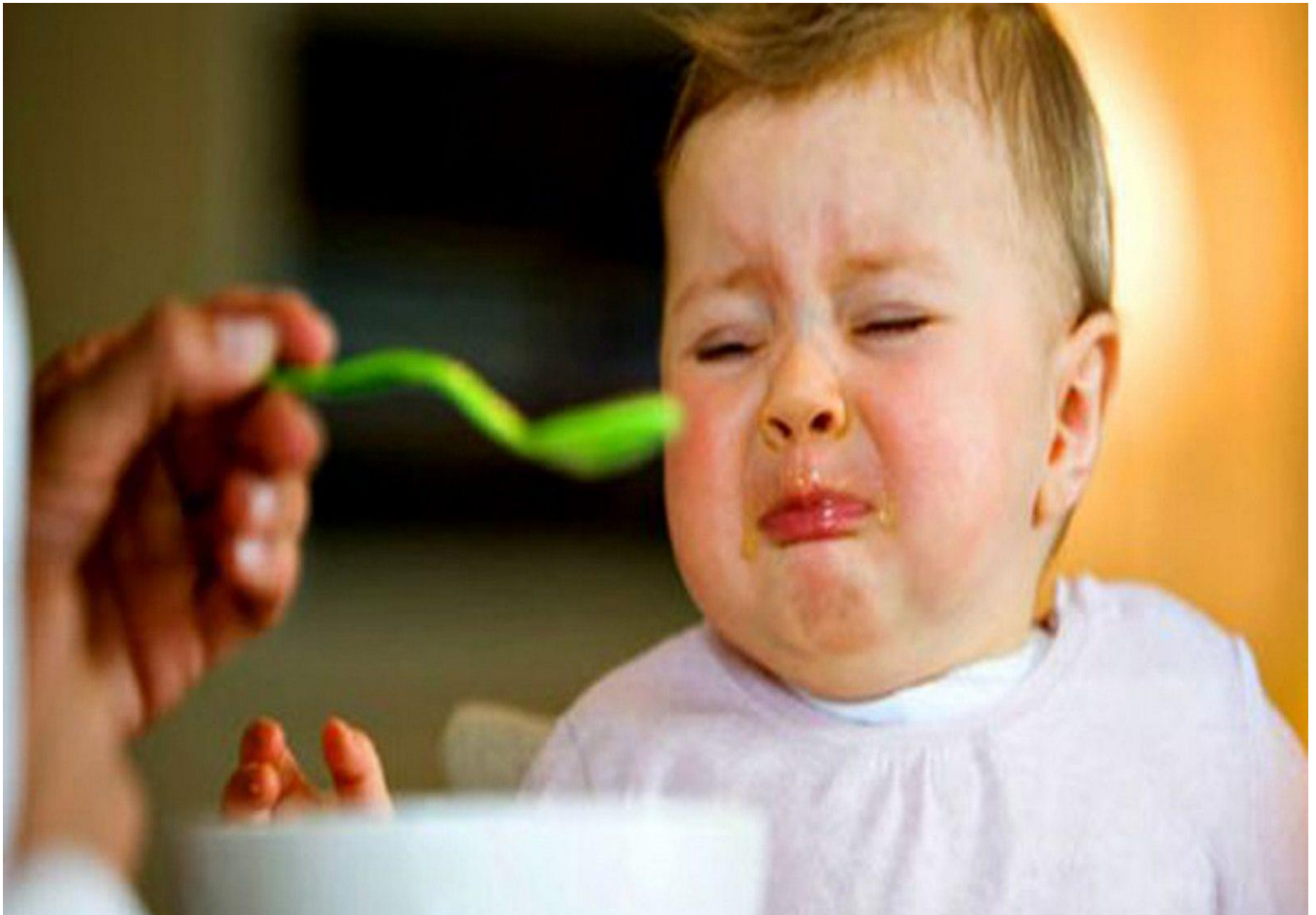
Нарушение пищевого поведения у детей

Родители более чем половины детей раннего возраста сталкиваются с проявлениями различных нарушений пищевого поведения своих детей. К большому сожалению, особенно часто нарушения возникают у детей с особенностями развития. Эта особенность продиктована различными факторами, и в этой статье мы подробно рассмотрим наиболее часто встречающиеся из них.

Нарушения пищевого поведения у малышей и дошкольников проявляются в виде:

- пониженного аппетита, вплоть до отказа от пищи
 - повышенного аппетита
 - извращенного аппетита, когда ребенок поедает заведомо несъедобные вещи
-

Отклонения в пищевом поведении вызываются различными причинами. Это могут быть физиологические причины: органические поражения систем и органов, отвечающих за работу пищеварения, включая нервную систему; временные сбои в нормальной работе этих систем и органов. При этом разные причины могут вызывать клинически совершенно одинаковые нарушения пищевого поведения.



Также на пищевое поведение ребенка оказывают влияние психологические факторы:

- дисгармония в отношениях «мать-дитя» в младенческом возрасте ребенка
- непривычные и неприятные для ребенка консистенция и вкус пищи
- семейные проблемы психологического плана
- депривационные ситуации – разлука с матерью или близкими, перевод в другое детское учреждение
- резкое изменение стереотипа жизни и питания

Что же такое пищевое поведение?

С точки зрения физиологии пищевое поведение является внешним проявлением чувства голода – субъективного ощущения в виде слабости, головокружения, чувства «сосания под ложечкой». Так организм подает сигнал о том, что ему нужна пища, питание для поддержания нормального состояния внутренней среды (гомеостаза) и обеспечения дальнейшей жизнедеятельности.

Чувство голода – это проявление пищевого инстинкта - одного из основных, самых древних и сильных инстинктов, основы выживания в

природе любого живого вида. В ответ на возникновение чувства голода появляется стремление найти пищу и съесть ее, достичь чувства насыщения, одновременно с которым возникает и естественное чувство удовольствия.

Пищевое поведение и другие пищевые функции человека регулируются так называемым «пищевым центром» – сложной системой, включающей в себя гипоталамус, лимбическую систему, ретикулярную формацию и передние отделы коры больших полушарий головного мозга.

Ведущим отделом пищевого центра является гипоталамус, в ядрах которого находятся «центр голода» и «центр насыщения». Эти центры находятся во взаимно противоположных отношениях - когда один из центров возбужден, другой находится в покое.

Лимбическая система участвует в формировании мотиваций по отношению к пище (булимия, анорексия, нарушение дискриминаторного аппетита), в ней содержится большое количество биогенных аминов (серотонин, дофамин, норадреналин) и нейропептидов (эндорфин, энкефалин и др.). Они регулируют чувство удовольствия и неудовольствия, ощущения «награды» и «наказания» и играют большую роль как в правильном пищевом поведении, так и в возникновении и закреплении его нарушений.



Ретикулярная формация в значительной степени определяет общий уровень активности ЦНС. Она контролирует состояния сна и бодрствования, передает сенсорную информацию к лимбической системе, способствуя ее эмоциональной окраске; обеспечивает вегетативные регулирующие функции, в том числе в таких жизненно важных рефlekсах, как рефлекторный акт сосания, жевания, глотания, кашля, чихания, рвоты и др.; обеспечивает контроль за активацией скелетной мускулатуры и активностью гладкой мускулатуры.

Передние отделы коры головного мозга принимают участие в формировании сложных поведенческих актов в ответ на изменения и воздействия внешней среды. Кора головного мозга в отличие от эволюционно более ранних, низлежащих, отделов головного мозга способна сохранять следы полученной информации на протяжении всей жизни. Она обеспечивает долговременную память.

В более широком понимании под пищевым поведением человека понимают комплекс вкусовых и диетических предпочтений, режима питания, сформировавшийся под влиянием биологических, культурных, социальных и семейных факторов.

Механизм пищевого поведения чрезвычайно сложен и изучен не достаточно. Нарушениям пищевого поведения в последнее время уделяется большое внимание, так как они очень распространены и могут вызывать опасные осложнения. Следствием нарушения пищевого поведения могут стать серьезные психические и телесные заболевания, вплоть до смертельного исхода.

Какие ошибки родителей способствуют формированию неправильного пищевого поведения?

Развлечения во время еды

Удовольствие от еды – одно из самых основополагающих и древних удовольствий. Ни в коем случае нельзя подавлять его другими удовольствиями – одновременным просмотром мультфильмов, рассказыванием сказок и другими развлечениями во время еды. Это приводит к тому, что ребенок отвлекается на происходящее, ест автоматически, не сознавая важность еды. И не закрепляет удовольствия от еды. В конечном итоге прием пищи у него начинает ассоциироваться именно с развлечением.

Частые перекусы

Еда должна соответствовать возрасту и весу ребенка. Её прием должен быть регламентирован, подчинен правильному режиму. Нельзя отвлекать, развлекать ребенка едой, совать ему в рот конфетку, чтобы не капризничал.

Перекармливание ребенка

Ребенок должен понимать, что еда нужна ему, а не его родителям. Не следует заставлять ребенка есть больше, чем он хочет и может. У него, так же, как у всякого человека, иногда нет аппетита. Например, в жаркую погоду, во время болезни или хандры.

Грубое или безразличное поведение с ребенком во время кормления

Ни в коем случае нельзя кормить детей насильно, заставлять доедать все до последней ложки, ставить условия. «Не съешь – будешь сидеть до вечера!». Лучше сделать порцию поменьше, чтобы ребенку захотелось добавки. Отстраненное, равнодушное поведение родителей во время кормления также недопустимо.

В семье должна быть создана культура поведения за столом. Соблюдение правильного режима питания, совместная еда детей и взрослых, приятные спокойные разговоры за столом, красивая сервировка стола, аппетитная, здоровая, свежая и вкусная пища будут

способствовать формированию правильных пищевых привычек и пищевого поведения.

«Не хочу, не буду!» Как сформировать у ребенка правильное пищевое поведение?



Недавно в новостях писали о том, что девочка на протяжении десяти лет не ела ничего, кроме куриных наггетсов. Ее мама забила тревогу только сейчас. Как возникают такие ситуации и чем они опасны? Как быть, если ребенок плохо ест? Можно ли его заставлять?

Что такое правильное пищевое поведение?

Пищевое поведение у каждого свое, и вряд ли его можно назвать «правильным» и «неправильным». В зависимости от множества факторов — возраста, пола, места жительства — люди употребляют в пищу самые разные продукты. Что для одного будет привычным и правильным, для другого — экзотикой.

Корректнее говорить «рациональное пищевое поведение» — то, которое удовлетворяет все потребности организма в белках, жирах, углеводах, минералах и витаминах, а также в клетчатке и воде.

Как правильно его сформировать?

Начинать нужно с себя — научиться питаться разнообразно и сбалансированно. Тогда и ребенок, подражая взрослым, без особых усилий сам сформирует эту доминанту. Потому что обучение в раннем возрасте происходит именно через подражание.

Если мама и папа завтракают наггетсами, а ужинают картошкой фри, запивая все это сладкой газировкой, вряд ли они смогут научить ребенка употреблять рациональную пищу.



Очень важно в раннем возрасте предлагать ребенку как можно больше разных продуктов, чтобы он попробовал разные вкусы (разумеется, в свое время). Вкусовые рецепторы воспитываются точно так же, как и музыкальные предпочтения, любовь к живописи и чтению — то есть это все привычки, заложенные с детства.

Если в детстве у ребенка не было возможности попробовать все разнообразие продуктов, то нельзя в последующем требовать, чтобы он ел все. Так не бывает.

Не менее важно уделять внимание формированию привычки пить достаточное количество обычной питьевой воды.

Нужен ли ребенку режим питания или лучше кормить по запросу?

Если мы говорим про грудного ребенка, то в первые месяцы мы кормим его по требованию. И обычно к трем месяцам малыш сам выстраивает себе режим. Но если речь про более взрослого ребенка, который привязан к организованному детскому коллективу, и к восьми утра идет в детский сад или школу, то мы никак не можем кормить его по требованию.

Детям необходим режим питания. Безусловно, ребенку можно дать что-то «по требованию» — в виде перекуса, но, тем не менее, завтрак, обед, полдник и ужин обязательны.

Это не означает, что вся страна должна обедать ровно в 13.00. Например, один ребенок ходит в детский сад, из-за чего он завтракает в 7 утра. А другой — не ходит и спит подольше. Естественно, что завтракает позже, например, в 9 утра. Но он должен завтракать в 9 утра каждый день. Почему?

За чувство голода и насыщения отвечает гипоталамус, рецепторы которого реагируют на изменение уровня глюкозы. И если мы не поели, уровень сахара в крови падает, рецепторы включаются, подают сигнал головному мозгу, который говорит нам: «Хочу есть».



Сигнал о чувстве голода возникает довольно быстро, это знают те, кто всегда питается в одно и то же время — за 10–15 минут до привычного времени приема пищи возникает ощущение голода. Именно поэтому важно принимать пищу всегда в одно и то же время — организму нужно подготовиться к этому процессу: начать выделять пищеварительные соки и ферменты, чтобы не пришлось тратить много сил для переваривания пищи.

А вот сигнал о насыщении приходит через эти же рецепторы, но с опозданием. Пищу мы должны прожевать, проглотить, она должна пройти через определенный участок желудочно-кишечного тракта. Там должны включиться ферменты и пищеварительные соки, которые измельчат пищу до молекул, после чего она должна всосаться в кровь. И только после этого рецепторы дадут мозгу сигнал, что уровень сахара повысился.

Именно с этим и связана популярная фраза о том, что из-за стола нужно вставать с легким чувством голода. Если наш прием пищи занял 10–15 минут, то организм не успеет подать мозгу сигнал, нам кажется, что мы можем/хотим еще что-то съесть, и в результате мы получаем переедание. Именно поэтому важно тщательно пережевывать пищу и не спешить.

Что делать, если ребенок отказывается есть?

Нужно понять, из-за чего это происходит. Если он болеет и мало двигается, естественно, у него не будет аппетита. Если недавно он съел что-то сладкое, естественно, у него не будет аппетита. То есть сначала ищем причину, и тогда мы будем понимать, как на это реагировать.

Если ребенок постоянно перекусывает, тем самым перебивая себе аппетит, то мы будем снижать количество перекусов, стараясь, чтобы к обеду и ужину он проголодался. Если ребенок просто «нехочуха» и капризничает, то надо искать психологический подход и договариваться.



Особое внимание следует обратить на детей в переходном возрасте. К сожалению, подростки, особенно девочки, не редко сталкиваются с анорексией — расстройством пищевого поведения, при котором человек практически перестает есть, заикливаясь на своем весе. И здесь необходим абсолютно иной подход — работа с психологами и психиатрами.

Действительно ли существуют дети-«малоежки»?

Да, такое понятие действительно существует. С одной стороны, ребенок очень мало ест, у него полностью отсутствует интерес к еде, но с другой — его организм абсолютно нормально растет и развивается.

Не нужно путать «малоежек» с гипотрофиками, которые мало едят, и при этом они очень маленькие и худенькие, у них дефицит подкожной жировой клетчатки, мышечной массы и роста. «Малоежки» же антропометрически пропорциональны. Но истинные «малоежки» — это очень редкие ситуации. Чаще всего за этим скрываются другие ситуации.

Когда нужна консультация врача?

Чаще всего жалобы на то, что ребенок мало ест, связаны с тем, что он ест меньше, чем хотелось бы родителям. Для того чтобы оценить адекватность поступления в детский организм питательных веществ, надо посмотреть на его развитие: соотношение роста и веса, как он развивается относительно возраста, в норме ли так называемые гомеостатические константы (уровень гемоглобина и др.). Важна также и его активность.



Итак, если антропометрические данные ребенка соответствуют возрасту, в его анализах нет никаких изменений, он бодр, активен и весел, то он получает ровно столько, сколько ему нужно для нормальной жизнедеятельности. Если родителям хочется чтобы ребенок ел больше, то проблема не в ребенке, а в родителях.

Но если мы видим, что ребенок отстает в развитии, что есть проблемы с анализами, что он сидит, когда его сверстники бегают, и при этом он плохо ест, вот тут действительно есть повод посоветоваться с педиатром.

А если ребенок дома ест хорошо, а в саду и школе отказывается?

Это очень частая ситуация. Если в детском рационе ограниченный набор продуктов, то, скорее всего, у него будут проблемы с едой в организованных детских коллективах. Поэтому так важно, чтобы к тому времени, когда ребенку предстоит идти в детский сад и школу, у него не было проблем с разнообразием блюд и продуктов.

Если ребенок проводит весь день в школе на голодный желудок, то это путь к заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Поэтому если никак не получается уговорить ребенка питаться в школе, значит надо подумать о том, как организовать ему ссобойки. Но также сформированные правильно.

Можно ли заставлять ребенка есть?

Нельзя насильно кормить психически здорового человека — ни ребенка, ни взрослого. Если ребенок проголодался, он поест сам. Но для этого нужно чтобы он находился в состоянии комфорта. А чаще всего как раз детский сад и школа с их насильственным кормлением формирует у детей негативное отношение к еде в детских учреждениях. Проблема в том, что к ребенку не смогли найти подход — ни в педагогическом плане, ни в

Формирование пищевых привычек ребёнка

Результаты независимых исследований по возрасту формирования пищевых привычек, проведённые а показали, что знаковым в формировании пищевых привычек у ребёнка является возраст до трёх лет. Б выяснилось, что пищевые предпочтения, сформировавшиеся в первые три года жизни, остаются довол Продуктовый набор в возрасте трёх лет остаётся аналогичным и в старшем возрасте, лишь несколько м соотношение разных продуктов питания в рационе.

Конечно, это не говорит о том, что пищевые предпочтения останутся неизменными на всю жизнь, един сформировавшись. Важно поддерживать пищевые привычки и после трёх лет. И в этом не последнюю р социальные факторы.

Часто дети копируют поведение родителей за столом. Большое значение в формировании пищевых при детские сады и школы. К сожалению, иногда родители сами могут помешать формированию правильных привычек у детей. Хотя делают это не преднамеренно и часто из благих побуждений. Типичные ошибки

- **Чрезмерное внимание и обсуждение при ребёнке того, как он ест, высказывание тревоги п** может способствовать возникновению или поддержанию избирательного аппетита у ребёнка. Родителям помнить, что принятие пищи – это физиологический процесс и оценивать его с позиции «хорошо поел» верно.
- **Наставления съесть «полезное», чтобы получить желаемое.** Например, съесть суп, чтобы полу Данная тактика скорее привьёт любовь к сладкому, чем к супу.
- **Поощрение едой и манипуляции, связанные с едой.** Например, покупка пирожного за хорошее п
- **Насильственное кормление.** Неприемлемо ни в каком возрасте. Исключение составляют психиатри ребёнка.
- **Развлечение во время приёма пищи.** Например, просмотр мультиков или игра в телефон. Это вре пищи в дыхательные пути при смехе ребёнка. Также это способствует формированию неправильной пр делом, когда внимание от еды рассеивается, и человек хуже контролирует количество съеденного.
- **Использование не подходящих для ребёнка пищевых продуктов.** Причём как в питании самого

питании самих взрослых.

- **Чрезмерная обеспокоенность родителей, что «ребёнок совсем ничего не ест»** и страх, что ребёнок самостоятельно регулирует процессы голода и аппетита. Этот взгляд ошибочен. Известно, что дети с избыточным весом обладают способностью регулировать энергопотребность, и есть, только если они голодны. Дети, которые едят большие объёмы пищи, едят реже, те же, чьи порции были маленькими, едят чаще.

Если родители активно вмешиваются в естественные саморегулирующиеся процессы «голод-аппетит», это может привести к варианту развития ситуации. Первый: ребёнок соглашается с вмешательством, ломается физиологический процесс. Ребёнок принимает модель питания, навязанную в семье. Внешний конфликт отсутствует. Второй: ребёнок сопротивляется вмешательству родителей, активно отказываясь от приёма пищи при отсутствии голода. Это приводит к конфликту в семье.

Предлагаем следующие рекомендации по формированию правильных привычек у ребёнка.

1. Полноценный, разнообразный, сбалансированный рацион во время беременности. Особое внимание уделять овощам и фруктам.
2. Грудное вскармливание на первом году жизни, при этом правильная организация питания женщины.
3. Своевременный прикорм без добавления сахара и соли.
4. Принятие вкусовых предпочтений ребёнка. При этом не оставлять попыток ввести новые продукты в рацион ребёнка. Не стоит заставлять есть «непринятый» продукт, но пусть он периодически появляется на столе. Возможно, ребёнок всё же проявит интерес и попробует продукт позже.
5. Давать возможность есть ребёнку тогда, когда он голоден, а не когда вам кажется, что ему пора есть. Необходимо сформировать ребёнку режим приёма пищи, начиная с грудного вскармливания. То есть контролировать голод под контролем, чтобы организм правильно работал и чтобы чувство голода наступало к определённому, не обязательно установленный час, он может колебаться в пределах 20-40 минут в ту и другую сторону. Ребёнок инстинктивно будет следовать сформированному графику.
6. Быть примером правильных пищевых привычек.
7. Использовать новые рецепты, интересно оформлять блюда для ребёнка.
8. Сочетать полезные любимые продукты ребёнка с полезными продуктами, которые он ещё не готов есть.
9. Играть в овощи и фрукты, рисовать, лепить их. Это повышает узнаваемость продукта и увеличивает желание съесть их. Рассказывать ребёнку интересные истории о полезных нутриентах, содержащихся в продуктах питания: связать пользу продукта с любимым персонажем ребёнка, которому он хочет подражать. Когда ребёнок видит логическую цепочку от уникального состава продукта до его воздействия на организм, тогда ему легче усвоить информацию и сформировать для себя правильный стереотип «полезно – значит вкусно».
10. С возрастом расширяйте познания ребёнка, рассказывайте о многокомпонентных продуктах, содержащих усилители вкуса, большое количество сахара и соли, жиров и пр. Но не пугайте, а излагайте лишь факты. Подавайте продукты, поданные для восприятия маленького человека с огромной фантазией.
11. Вместе готовить полезные блюда. Как правило, когда ребёнок сам приложил руку к приготовлению блюда, он с минимумом проявит любопытство и попробует своё творение.

Формирование правильных пищевых привычек у детей – процесс не простой и не быстрый, иногда родители могут взглянуть критично и на своё питание.

кулинарном.



Безусловно, невозможно каждому готовить индивидуально и еда в садах и школах — это не мишленовский ресторан. Но договариваться с детьми все-таки надо. И ключевое слово здесь именно «договариваться», а не «заставлять». Потому что насильственное кормление может привести к формированию обратного рефлекса — ребенок просто рефлексивно, психологически будет отказываться от всего, что будут предлагать ему в саду и школе.

Бывают и обратные ситуации — дети, которые плохо едят дома, в организованных коллективах едят лучше. Связано это с тем, что они смотрят, как все дети вокруг едят, и по принципу подражания кушают вместе со всеми — это как элемент командной игры, своеобразная психотерапия. Но ребенок даже в такой ситуации не будет есть ту еду, которая ему не нравится и которую он не хочет, — он выберет лишь что-то из предложенного.

Каких продуктов лучше избегать в детском рационе?

Это зависит от возраста ребенка. В раннем возрасте, когда мы начинаем вводить прикорм, нужно избегать потенциальных аллергенов и экзотических продуктов, не свойственных нашему питанию.

В более старшем возрасте важно помнить о вреде чрезмерного употребления сладкого — мы знаем, что дети садовского возраста могут есть его бесконечно. В подростковом возрасте дети более тяготеют к фаст-фуду — им также нельзя злоупотреблять.



Ограничения в детском питании должны относиться только к объему пищи (достаточные порции) и к так называемым вредным продуктам. Все остальное обязательно должно присутствовать в детском рационе — никакое вегетарианство, веганство, сыроедение и прочее в детском питании недопустимо.

Обязательна ли три раза в день «нормальная еда», или яблоко — это тоже еда?

Понятие «нормальная еда» в разных странах разная. Например, не везде едят супы. Поэтому если мы исходим из нашего региона, то «первое, второе и компот» — это больше данность традициям. Главное, чтобы ребенок во время пищи получал все необходимые вещества, а в каком виде это будет — овощной суп или овощной салат, непринципиально. И яблоко тоже вполне в состоянии заменить овощной салат.

Другое дело, что весь день не должен состоять из сплошных перекусов — теплая термически обработанная пища в рационе также обязательна.

Правильное питание с точки зрения психологии

Комментарий психолога Ольга Дрило

- Если ребенка заставлять есть тогда, когда он не хочет, то он теряет чувство голода, а в будущем испытывает сложности с границами собственного тела. С большой долей вероятности в подростковом и взрослом возрасте он столкнется с расстройством пищевого поведения, что чревато либо избыточным весом, либо, наоборот, болезненной худобой.
- В кормлении ребенка нельзя использовать приемы отвлечения, когда в одной руке родитель держит игрушку, а другой насильно засовывает малышу ложку в рот. Это пищевое насилие.
- Прием пищи ни в коем случае не должен сопровождаться системой вознаграждений и наказаний. Во взрослой жизни это и вовсе приводит к перееданию.
- Недопустима установка «я ем — я хорошо, я не ем — я плохой». Это попытка встроить естественный процесс приема пищи в систему каких-то ценностей.
- Чтобы ребенок и правда понял, что эта еда ему не нравится, ему нужно предложить ее больше одного раза.
- Когда ребенок развивается, он реагирует на формы, цвета, необычные вещи. Сегодня в интернете можно найти советы из серии «333 способа сервировать детскую тарелку». Всевозможные мишки, котики и елочки, сделанные из продуктов, помогут превратить прием пищи в интересное занятие без насилия и манипуляций.
- Здоровое отношение с едой — это когда ребенок ест суп, рядом стоит тарелка с шоколадным печеньем, и она его совершенно не беспокоит