

## Культура детского питания. О пользе каши и вреде фаст-фуда



Дети во всем копируют своих родителей – в отношении к миру и людям, в манере разговаривать и одеваться, в своих привычках и вкусовых предпочтениях. Однако некоторые гастрономические пристрастия могут привести к самым плачевным последствиям.

### **Правильное питание – фундамент для здоровья**

Питание занимает важное место в жизнедеятельности человека, потому что дефицит тех или иных элементов приводит к различным заболеваниям. Очень плачевно сказывается на здоровье человека недостаток необходимых микроэлементов и витаминов. К каким именно болезням приводит неправильное питание – можно перечислять до бесконечности. Конечно, на первом месте – проблемы с пищеварением.

Для растущего организма ребенка питание крайне важно. Ведь если ребенок не получит достаточного количества микроэлементов и витаминов, то у организма просто не будет сил для правильного роста. Соответственно, это может привести к недостаточному развитию, к проблемам со здоровьем.

Если раньше наши мамы и бабушки каждый день готовили горячий обед и ужин из свежих продуктов с рынка, то сегодня у современных женщин чаще всего нет ни времени, ни сил на то, чтобы по вечерам стоять у плиты и готовить на всю семью здоровую правильную пищу. Каждый день на рынок не находишься, котлет на неделю не налепишь и супов не наваришь. Куда проще после работы заскочить в магазин, закупить продуктов, которые можно быстро приготовить и также быстро съесть. И все бы ничего, каждый взрослый человек сам в ответе за себя и за свой желудок, но если в доме есть ребенок... То он просто вынужден есть то, что дают ему родители. Но все то, что можно взрослому, далеко не всегда можно малышу.

Фаст-фуд, пиццы, жирное мясо, бутерброды, полуфабрикаты, майонез и кетчуп, сосиски и салаты из магазина – если ребенка дома кормят только этим, то о существовании

какой-либо другой еды он никогда и не узнает, и даже самый правильный, вкусный и здоровый бабушкин борщ покажется ему невкусным. Что уж говорить о кашах, овощных салатах, домашних котлетах – ну какой в них вкус? Какая от них радость?

Они явно бледнеют и проигрывают на фоне магазинных и ресторанных покупных «вкуснюшек», к которым быстро и легко привыкают дети. В результате формируются неправильные пищевые привычки, с которых и начинаются гастриты, язвы, ожирение, ослабление иммунитета и другие «прелести» жизни.

Все то, что к нам пришло с Запада, вся эта иностранная еда, эти суши, чипсы, газировки и прочие гадости наносят ребенку непоправимый вред. Эти продукты характеризуются переизбытком сахара, специй и соли, в них полно искусственных красителей и прочей «химии». К тому же, дети часто едят вредные продукты из ларьков всухомятку, на бегу. Детям нужно сбалансированное питание, маложирные, нежареные, желательнo тушеные и отварные блюда. На завтрак – каша или творог. Причем не перетертый с сахаром и ароматизаторами, а нормальный, кисленький, со сметаной. Но сколько детей вы знаете, которые это любят? Чтобы дети любили полезную пищу, нужно, чтобы ее ели и любили родители. Никогда ребенок не будет есть отварную свеклу, если мама дает ему отварную свеклу, а сама при этом ест оливье. Родители должны приучать себя к правильному питанию и быть примером для своих детей.

И если родители во время не задумаются над тем, что именно лежит в тарелке у ребенка, то через какое-то время им придется хватать свое чадо за руку и бегать по врачам, сдавать бесконечные анализы, пичкать малыша таблетками и, как ни крути, вставить к плите и готовить невкусную, пресную, легкоусвояемую пищу, которая поможет восстановить работу детского желудка.

Но все эти проблемы можно предупредить. Стоит лишь перестать экономить на своем здоровье и здоровье малыша, хотя бы частично отказаться от «западной модели питания» и вспомнить, чем вас кормили в детстве.

### **Что русскому хорошо, то и надо есть**

«Вспомните русскую пословицу «Щи да каша – пища наша». Супы и каши лежат в основе русской культуры питания, не зря испокон веков были эти блюда, значит, это свойственно русской природе, значит, они полезны для русских людей... Есть еще поговорка «Где родился, там и пригодился». В определенных местах растут определенные овощи и фрукты. Например, говорят: нужно давать бананы детям, там большое количество витамина D. При этом исследования доказывают, что для того, чтобы он усваивался организмом, нужен солнечный свет, которого в нашей климатической зоне очень мало. У нас не растут апельсины и мандарины, и не зря, наверное, у массы детей на них аллергия и при этом крайне редко встречается аллергия на зеленые яблоки. Или, например, капуста, которую наши предки и квасили, и мочили, и тушили. В ней потрясающее количество клетчатки, которая крайне полезна для пищеварения, а также витамин С. А в квашеной капусте еще и всеми теперь любимые пребиотики, которые искусственно вносят в йогурты. Эти микроорганизмы, которые улучшают работу кишечника и обмен веществ, образуются в квашеной капусте естественным

путем.

В традиционной русской кухне почти нет жареных блюд – исключение только блины и

несколько видов жареных пирогов. А так все печеное и тушеное, а это значительно менее вредные продукты, чем жареные, потому что готовятся без дикого количества масла. Традиционная русская кухня – это вековой опыт нашего народа, который мы сейчас теряем вместе со здоровьем».

Ритм нашей жизни становится все быстрее, и это сказывается не только на взрослых, но и на детях. Родители на работе, в делах и заботах, и готовить им особенно некогда. Поэтому на завтрак ребенок может получить бутерброд с чаем, сладкие мюсли или даже просто конфету. Обязанность в организации обеда родители часто перекладывают на школу. Но и там зачастую дети, не приученные к полноценным завтракам и горячим обедам, покупают кусок пиццы или сосиску в тесте, заглывая «ланч» на ходу. К пицце может прилагаться булочка или шоколадка. Вот и весь обед.

Такой стиль питания – прямой путь к заболеваниям желудочно-кишечного тракта. По последним исследованиям, у 26,6% школьников имеются гастроэнтерологические диагнозы, у 1,6% - язвенная болезнь, у 20,2% - заболевания гастродуоденальной зоны, у 2,7% - эрозивно-язвенные поражения гастродуоденальной зоны.

Все это плачевные данные. И спасти здоровье своего ребенка могут только родители. А для этого надо вспомнить о том, почему так важны завтрак, обед и ужин и что должно присутствовать в ежедневном меню ребенка.

### «Овсянка, сэр!»

Завтрак – это первый прием пищи за день, самый важный и основной. Об этом говорят и диетологи, и врачи. За день ребенок тратит много энергии, поэтому ему нужно зарядиться с самого утра. На завтрак не нужно готовить каких-либо изысков и необычных продуктов. Вполне подойдут блюда из яиц (омлет с овощами, вареные яйца с зеленью, яичница-глазунья), из творога (запеканка, сырники, творог со сметаной, вареники) и любые каши, которые могут стать чуть ли не панацеей от многих болезней.

Например, гречневая способствует заживлению язв желудочно-кишечного тракта и крайне полезна при ожирении и запорах. Кукурузная каша хорошо успокаивает раздраженный кишечник. Манная каша укрепляет кости, к тому же в ней много белков, витаминов и минеральных веществ. Рисовая каша очень полезна при заболеваниях органов пищеварения, особенно при расстройстве желудка. Также она укрепляет нервную систему и повышает интеллект. Овсянка способствует нормализации обмена веществ, выводит шлаки. Эта каша очень полезна для нервной системы. Ребенку можно каждый день готовить новую кашу, ведь есть еще и пшеничная, пшенная, чечевичная и ячневая каши – все они очень полезны и приготовление любой каши не занимает много времени. Кроме этого, любую кашу можно подсластить и сделать ее вкус более интересным, добавив молоко, варенье, сок, йогурт или фрукты.

Именно каши лежат в основании пирамиды здорового питания. «Все каши богаты сложными углеводами, которые нормализуют перистальтику кишечника. Сложные углеводы медленно расщепляются в кишечнике, и в результате они долго поддерживают норм уровень сахара и чувство сытости. Если ребенок с утра съест кашу, его мозг будет обеспечен энергией и глюкозой. В отличие от хлопьев или мюсли, которые заливаются обычно водой или соками промышленного производства. Дело в том, что хлопья и

мюсли и другая, такая же продукция, содержат простые углеводы, они быстро расщепляются в кишечнике, провоцируя быстрый скачок сахара. Таким образом, они только усиливают аппетит и ребенок, приходя в школу, быстро становится голодным. Кроме этого, сухие завтраки обычно обогащаются витаминами, которые блокируют усвоение друг друга. А каждая крупа содержит свой витамин, пусть и в небольшом количестве, но он точно усваивается и хорошо действует.

Обед – это вторая самая важная трапеза в день. Лучше супа на обед может быть только суп. Для ребенка полезно отварное, мягкое и нежирное, мясо. Также в пользу супа говорит обилие овощей, которых в идеале должно быть около пяти видов, и тот факт, что это диетическое и полезное для желудка блюдо. При этом любая еда должны быть не только свежеприготовленной, но и горячей. «Тепло – это всегда дополнительный источник энергии, и не важно, откуда оно поступает. А зимой горячая еда – это помощь организму в самообогреве. Есть надо только теплую еду, особенно полезны супы. Они усиливают кровообращение, слизистая кишечника лучше воспринимает пищу, а тепло способствует перевариванию.

Ужинать ребенок должен между семью и восемью часами вечера. Вечером не рекомендуется давать ребенку тяжелую пищу. Еда должна быть легкой, быстро усвояемой. Лучше всего подойдут рыба, птица и, конечно, овощи в самых разнообразных видах.

По рекомендации экспертов в области питания ребенок должен есть 5-6 раз в день. «В меню ребенка обязательно должны быть белки, углеводы и жиры. И все это должно быть правильно распределено в течение дня. Каждый день должно быть 3 основных приема пищи и 2-3 перекуса. Три основных приема пищи – это завтрак, обед и ужин, во время которых упор должен быть на белковые блюда. Это могут быть крупы, овощи или и то и другое. Перекусы – второй завтрак и полдник. Перекусывать можно фруктами и кисломолочными блюдами. Также полезен кефир на ночь.