**Правильное питание для детей**

(советы для родителей)

Сейчас блендер и пароварка спасут любую молодую мать. Не надо протирать фрукты через сито, парить творожок на водяной бане и несколько раз пропускать через мясорубку кусок отварного мяса. Дефицита продуктов нет, сладкое всех видов доступно в любых количествах.

И врачи хватаются за голову – число заболеваний пищеварительной системы и болезней зубов у дошкольников и младших школьников пугает.

Можно винить в этом некачественные продукты (они же колбаса и готовые котлеты из неизвестных ингредиентов) и плохую экологию. Но во многом мы то, что мы едим. И, когда дети обедают чипсами, запивая их газировкой, даже проживание в сосновом лесу не спасет их от гастрита.

**Режим питания**

Покупная выпечка

Покупная выпечка, как правило, приготовлена на маргарине, который содержит чужеродные организму трансжиры. Лучше освоить самостоятельную выпечку печений и кексов без маргарина и делать это вместе с детьми.

Если утром родители выбегают из дому голодными, как ребенку поверить в то, что нужно поесть? Личный пример важен, даже если «я никогда не завтракаю, поэтому такая худая». Взрослые могут выбрать для себя устраивающий их режим питания, но правильное питание для детей включает в себя нормальный завтрак, обед и ужин для полноценного роста и развития.

К тому же совместные трапезы сплачивают семью, так что от традиций при приеме пищи одна только польза. А вот постоянные перекусы, бутерброды, сладости и лимонад дают быстрое насыщение, портят аппетит и не оставляют в животе ребенка места для нормальной еды.

Здоровое отношение к пище

«Ложечку за маму, ложечку за папу». Знакомо? Лет через 20–30 выросшее чадо, вполне вероятно, станет доедать все, что на тарелке, даже если не голодно, а также заедать каждый стресс. Постоянная борьба с лишним весом – один из результатов насильственного кормления в детстве.

Если ребенок плохо ест, проанализируйте, в чем дело? Можете даже записывать какое-то время, что малыш ест в течение дня.

Возможно, он постоянно что-то жует «по мелочи», на ходу, всухомятку? Или практически не гуляет? Еда невкусная? Или ему не хватает внимания взрослых, и капризы за обедом – единственная возможность оказаться интересным маме? Или ребенка уже научили, что игры и сказки – необходимое условие трапезы, нечто вроде ритуала?

Помните, что здоровые дети от голода не умрут. Если вам кажется, что дитя недоедает, посоветуйтесь с врачом, сравните рост, вес, активность ребенка с нормами для его возраста и (скорее всего) успокойтесь.

И возможно, в данный конкретный момент ребенок просто не хочет есть. Зато с удовольствием съест все, что вы ему предложите, несколькими часами позже.

Полноценное меню

Маленькие дети частенько терпеть не могут все самое полезное потому, что не пробовали этого в во время введения прикорма. А сейчас вступили в стадию детского консерватизма в еде, соглашаясь только на знакомые продукты.

Вывод прост – начинать введение новых продуктов своевременно и действовать методично. Сроки и порядок введения прикорма для младенцев можно узнать у педиатра. Стоит помнить, что вареная, тушеная, приготовленная на пару пища куда полезнее для детей, чем основательно прожаренная.

Постоянная борьба с лишним весом

Копченая колбаса – не еда для годовалого ребенка. После полутора-двух лет изредка можно предложить малышу пельмени, колбасу или сосиски, предназначенные для детского питания. Но вот чем позже дитя распробует карамель и шоколад, тем лучше. Детям до трех лет нельзя предлагать маринованные продукты и соленую рыбу. Консервы в детском питании могут присутствовать, но только помеченные как пригодные для ребенка конкретного возраста.

Когда дети получают вредную еду в качестве поощрения, утешения, и отвлечения от неприятных моментов, то с чего им есть нормальные продукты? Слишком сладкое, слишком жирное, слишком сильно ударяет по вкусовым рецепторам, буквально «подсаживая» ребенка на такую еду – вот основные особенности таких лакомств. Проще не начинать знакомить детей с чипсами и газировкой, чем потом лечить желудочные проблемы и кариозные зубы. В английском языке для такой еды даже есть свой термин – junk food – мусорная еда.

Вы не можете оградить детей от влияния сверстников в саду и школе. Но зато можете приучить их к тонким оттенкам вкуса нормальной разнообразной еды – овощей, фруктов, рыбы, мяса и злаков. В этом есть маленький бонус и для вас – в борьбе за здоровое меню для отпрысков вы неизбежно перейдете на него и сами, если не делали этого раньше.

Также вы можете регулировать объем телерекламы, влетающей в уши ваших детей. Ведь зачастую именно реклама доносит до них информацию о вредных новинках в области пищевой промышленности.

Правильный старт

Уже на стадии введения прикорма можно начать закладывать фундамент в дело правильных пищевых привычек у ребенка. Ритуализируйте процесс: перед едой моем ручки, едим ложкой, после еды вытираем рот салфеткой. Красиво сервированный стол, привычная последовательность действий, вовремя вложенная в руку ложка и приучение к пище в кусочках, а не в пюре – все это маленькие, но надежные шаги к правильному питанию.