

Принципы правильного питания у детей дошкольного возраста как профилактика ожирения

Что нужно, чтобы ребенок рос здоровым и не набирал лишний вес?

Первые месяцы жизни. Крайне важно, чтобы ребенок с рождения и до 6 месяцев получал грудное молоко. Это все, что ему нужно, чтобы заложить хорошую основу будущего здоровья.

От 6 месяцев до 3 лет. Скорее всего, вы начнете прикорм с готовых овощных пюре или детских каш. Пожалуйста, не добавляйте в них сахар и соль: состав этих продуктов хорошо продуман, сбалансирован и не требует никаких улучшений. Пусть ребенок по возможности привыкает к естественному вкусу продуктов.

Сахар. Ребенку он в принципе будет не нужен в течение долгого времени: его организм будет получать достаточно глюкозы из овощей, фруктов и злаков. Если ребенок может и привык жить без конфет, пить не подслащенный чай – полезно сохранить эту привычку и удерживать ее как можно дольше: кроме всего прочего, это еще и отличная профилактика кариеса молочных зубов.

Соль. Примерно с полутора лет уместно досаливание пищи, но в очень умеренных количествах. Не пытайтесь солить еду для ребенка по своему вкусу: для него это излишне.

Что происходит, если человек не завтракает?

Его организм начинает требовать подзарядки задолго до обеда, человек «гасит» чувство голода перекусами, которые зачастую оказываются избыточными по калорийности и «нездоровыми» по составу.

От 3 до 7 лет. К этому возрасту ребенок уже должен привыкнуть питаться регулярно и разнообразно. Теперь самое главное – ввести в его повседневную жизнь ряд полезных традиций. Помните: пусть ваш ребенок, пойдя в детский сад, будет питаться там – все равно все основы здорового питания закладываются в семье.

Завтрак. Даже если ребенок будет завтракать в детском саду – постарайтесь ввести в привычку утренний прием пищи в семье, вместе с родителями. Это может быть совсем легкий завтрак (фрукт или овощ, ложка каши, творога) – но ценность его в том, что, во-первых, ребенок привыкает к необходимости не пропустить утренний прием пищи, а во-вторых – видит, что его родители тоже завтракают. Так формируется полезная привычка, которая в дальнейшем защитит его от заболеваний.

Семейный ужин. Вечерний прием пищи очень важен, так как, если мы пропускаем его, то потом рискуем потянуться к калорийной еде сразу перед сном, а это никому не полезно. По данным многих исследований, подростки, которые привыкли ужинать в кругу семьи, впоследствии вне семьи выбирают более правильное питание.

Правильные перекусы

Ребенок не должен ни в коем случае пропускать основные три приема пищи: завтрак, обед и ужин. Вполне здоровая привычка – немного поесть между завтраком и обедом (второй завтрак), после обеда (полдник) и выпить на ночь стакан кефира. Перекусывать чаще – не рекомендуется.

**БУ ХМАО-Югры
«Многопрофильный
реабилитационный
центр для инвалидов»**



Научите ребенка есть овощи и фрукты.

В некоторых странах мира есть государственные образовательные программы, призванные научить ребенка есть полезные продукты. В России такой повсеместной практики пока нет, поэтому задача остается за родителями. Чтобы быть здоровым, человек должен есть достаточно растительной клетчатки – и научить его мы рекомендуем в три этапа:

1. Рассказать о продукте, его полезных свойствах.
2. Купить, принести домой, приготовить и съесть вместе с ребенком.
3. Съесть продукт обязательно с аппетитом и удовольствием вместе с ребенком.

Полезные привычки!

Правильные перекусы. Ребенок не должен ни в коем случае пропускать основные три приема пищи: завтрак, обед и ужин. Вполне здоровая привычка – немного поесть между завтраком и обедом (второй завтрак), после обеда (полдник) и выпить на ночь стакан кефира. Перекусывать чаще – не рекомендуется.

Меньше фаст-фуда

Ясно, что совместный поход в кафе быстрого питания – часть социализации подростка. Но даже там можно выбрать наименее вредные продукты.

«В здоровом теле – здоровый дух».

Исключите ошибки, которые часто совершают родители, формируя у ребенка неправильные пищевые привычки:

- Не заставляйте обязательно доедать до конца!
- Не создавайте строгих запретов на еду! (Их ребёнку скорее захочется нарушить)
- Не наказывайте и не поощряйте ребёнка едой!

