

Особенности питания дошкольника



Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Это хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как хронические гастродуодениты, холецистохолангиты и даже язвенная болезнь.

Какие же продукты можно употреблять, а чего лучше остерегаться, если в вашей семье ребенок дошкольного возраста?

К сожалению, в этот период придется исключить из рациона детей такой продукт как печень. Если раньше медики обязательно советовали включать ее в питание детей, которые страдают анемией, то сегодня необходимо от этого отказаться: в печени животных накапливается много химических веществ, которыми так насыщены травы, которые употребляют домашняя птица или животные.



Нужно также помнить о вредном влиянии нитратов и нитритов на детский организм. Эти соединения, которые являются также обязательным компонентом в изготовлении в нашей пищевой промышленности мясных полуфабрикатов и колбасных изделий, разрушают слизистую оболочку желудка. Кроме того, они являются канцерогенами, под воздействием которых хромосомный набор клетки здорового человека может измениться и стать подобным хромосомному набору раковой клетки. Как же быть с овощами, в которых и содержатся эти самые нитраты, - спросите вы? Можно вымачивать их в холодной воде (30-40 минут). Еще полезно, кроме вымачивания, овощи варить мелко нарезанными. В этих случаях около 50% нитратов переходит в отвар. В процессе варения картофеля "в мундире" в воду уходит 21-26% нитратов, а очищенного картофеля - около 50-56%.



Около 10% нитросоединений накапливается в кожуре фруктов и овощей. Поэтому лучше давать детям очищенные яблоки, груши, огурцы и т.п. В капусте же наибольшее количество нитратов находится в зеленых поверхностных листках и сердцевине. В моркови нитраты накапливаются в стержне. Считается, что если стержень значительно светлее моркови, то эта морковь содержит много вредных веществ и ее в сыром виде лучше детям не давать.

Еще хочется вас предупредить: будьте осторожны с тепличными овощами, которые круглый год продаются в магазинах. В последние годы они стали постоянным источником отравлений у детей.

Наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы, содержится в крупах (зернах злаковых культур). Поэтому не забывайте о кашах! В них есть много питательных веществ, необходимых для роста.

Существует мнение, что только мясные продукты могут обеспечить всем необходимым растущий организм дошкольника. Блюда из мяса полезны как старым, так и молодым, больным и здоровым. Однако известно, что детям полезно иметь не меньше двух вегетарианских дней в неделю, а вообще мясные блюда нужно употреблять не чаще одного раза в день. И помните - вегетарианские дни разгрузочные, в этот период легче переваривается еда, облегчение и отдых чувствует весь пищеварительный канал.

И еще. Постарайтесь в питании малыша отказаться от бульонов из костей. Когда-то ими кормили только животных, а сегодня их часто варят для детей. Не нужно готовить и жирных бульонов. Мясное же блюдо лучше подать в виде мяса без гарнира. Если очень хочется, добавляйте к нему салат из бурячка. Не рекомендуется детям употреблять мясо с картофелем, потому что такая комбинация очень тяжела для переваривания. Малыши вообще плохо едят гарниры к мясу, выбирая его из гарнира, и это не случайно. Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее - сколько он сможет усвоить! В связи с этим важно правильно организовать режим питания малыша. Желание поесть возникает тогда, когда человек успел поработать, подвигаться. К этому моменту начинают активизироваться желудочные ферменты, которые переваривают пищу. Чем более приятен запах и вид еды, тем активнее работают пищевые ферменты и сильнее ощущение голода. Поэтому продумайте, как лучше организовать режим питания своего дошкольника, и вы сможете предупредить много будущих заболеваний.

