

# ПРОПАЛ АППЕТИТ?



**Сытое дитя удовольствие для мамы, а вот**

голодный ребенок для многих проблема. Часто можно услышать жалобы родителей на то, что их ребенок плохо кушает. Все дети разные и каждый случай, несомненно, индивидуален, ведь каждый малыш от рождения имеет свой аппетит. У детей раннего возраста хорошо развиты механизмы саморегуляции, каждый ребенок ест столько сколько ему необходимо для поддержания хорошей жизнедеятельности.



## Причины плохого аппетита

1. Принуждение.
2. Не учитывание вкусовых пристрастий ребенка.
3. Перекусы между едой.
4. Состояние здоровья.
5. Запрет и повышенные требования.
6. Время года. В жаркое время года увеличивается жажда и снижается аппетит.

**Относитесь к ребенку как личности**, у которой тоже могут быть свои предпочтения и вкусы, пусть ребенок участвует в составлении меню, приготовьте ему то, что он хочет, уважайте его выбор и тогда он ответит взаимностью. Не стоит устраивать катастрофу, если ребенок плохо покушал, дети сразу улавливают настроение родителей и потом могут просто манипулировать этим.



# ВКУСНАЯ ЕДА



**Мясо и рыба** содержат полноценные белки, фосфорные соединения, необходимые для правильного развития центральной нервной системы, витамины, микроэлементы. Рыба содержит и очень ценный в питании рыбий жир, который лучше употреблять в натуральном виде, а не в виде аптечного препарата, который к тому же чаще готовится не из рыбы, а из тюленьего или дельфиньего жира.

Они должны входить в рацион ребенка 4-5 раз в неделю. Исключаются жирные сорта мяса и рыбы (свинина, баранина, утки, гуси, осетровые и лососевые).



**Молоко** является ценным продуктом.

Оно насыщает организм животным белком, является источником жиров, солей, витаминов.

**Яйца** содержат витамины, лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты. Для детского питания не рекомендуются сырье яйца, так как они трудно перевариваются. В возрасте от полутора лет можно давать яйцо целиком, но не каждый день. Исключаются гусиные и утиные яйца (яйца водоплавающих), как носители опасных инфекций!



**Супы** крайне важны для малыша, т. к. они содержат соли и экстрактивные вещества, необходимые для правильной работы желудка и хорошего переваривания остальных блюд.

# ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА!



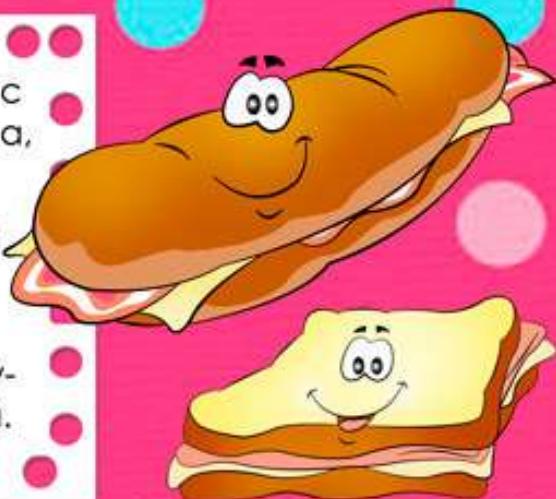
**копченые продукты.** Сейчас данные продукты изготавливаются не путём копчения, а путем добавления специального раствора, который дает вкус дыма. Это раствор химического содержания очень вреден для здоровья.

**продукты в вакумной упаковке.** При изготовлении таких продуктов на предприятиях используют специальную жидкость -химический раствор, вредный для здоровья.

**Чипсы.** Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.

**Колбасные изделия, сосиски.** Особенно вредно есть жареные сосиски.

**Газированные напитки.** Полностью химический продукт. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители.



**Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты,** прочая сладкая продукция, изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

**Консервированные продукты**



# ПОЛЕЗНЫЕ ДРУЗЬЯ

## Овощи, Фрукты, Ягоды



Овощи содержат витамины, минеральные соли и клетчатку, которая нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей должен быть разнообразным: **морковь, лук, капуста, репа, редис, тыква, лук, помидоры, кабачки, огурцы.**



Фрукты очень полезны детям, особенно **яблоки** апельсины и бананы. В апельсинах содержится большое количество витамина С, минеральные соли. Бананы содержат белки, клетчатку. Яблоки обладают чудодейственной силой благодаря высокому содержанию пектинов, аскорбиновой кислоты, фруктозы, каротина. Детям очень полезны груши и лимоны.

Ягоды представляют большую ценность для детей. Особенно полезна **клюква**. В её составе входят пектины, дубильные вещества, медь, алюминий, серебро, йод, марганец, цинк, калий, барий. В лечебных целях полезна **черника**. Она обладает противовоспалительным и кровоостанавливающим свойствами. Малина улучшает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, оказывает жаропонижающее действие.





# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

- Самое важное для родителей – это здоровье наших детей.
- Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Какой бы завлекательной ни была реклама, в какие бы пестрые и красивые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – **питание детей должно быть натуральным!**
- В детском питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съедать больше сладостей, чем взрослые.
- Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется очень много. Жировые клетки, составляющие сало, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при изобилии сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык. Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.

# ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



- Не стоит особо придерживаться режима. О каком обеде может идти речь, когда в этот момент надо запускать ракету или укладывать куклу спать? Еда же без чувства голода и без удовольствия впрок не идет.
- Часто детей уговаривают съесть за маму, за папу, за деда, за бабу.... или даже принимают волевое решение: Не встанешь из-за стола, пока не доешь. А представьте, каково будет вам самим, если после сытного обеда заставят съесть еще тазик борща? Ребенок не хочет есть, потому что в данный момент организму эта еда не нужна, только и всего.
- В повседневном питании лучше всего предоставить детям возможность самим выбирать изо всех имеющихся на столе продуктов. Тем самым сам собой решается проблема сбалансированного по нутриентам и по калориям рациона.
- Свежие фрукты очень полезны и объестся ими практически невозможно. Но и в случае отказа от них принуждать не стоит. Многие считают, что дети будто бы не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что и доказывает опыт многих семей. Более того, избыток любых белков вреден. Белковую пищу можно давать детям один или два раза в день, по их желанию,
- Молоко - великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша... Но смешивать их с крахмалами нежелательно. Лучше всего есть молоко и кисломолочные продукты (комнатной температуры или теплые, но не из холодильника!) как отдельную пищу.
- Сладости. Если и давать их ребенку, то хотя бы не после еды. Можно за полчаса, за час. Природные сладости - сухофрукты, фрукты, мед отлично покрывают энергетические потребности детского организма.
- В отличие от взрослых ребенок почти никогда не ест впрок, не пытается заглушить едой плохое настроение и, как следствие, не переедает. Поэтому после еды он может бегать, купаться и т.п. безо всякого ущерба для здоровья.

# НУЖНЫ ЛИ ДЕТЯМ ВИТАМИНЫ

Витамины, являются жизненно важными пищевыми веществами, которые принимают самое активное участие во всех обменных процессах организма, оказывают выраженное влияние на рост и развитие ребенка, обеспечивают достаточную сопротивляемость заболеваниям. Но, детский организм не всегда в полной мере бывает, обеспечен витаминами. Иногда это связано с нарушениями в организации питания детей, когда в рационах содержится мало овощей, фруктов, ягод, зелени.

В детских дошкольных учреждениях практикуется проведение круглогодичной С-витаминизации пищи, а в периоды распространения острых респираторно-вирусных заболеваний проводится дополнительная

поливитаминизация детей с использованием

препаратов, содержащих целый комплекс витаминов.

Детям, отстающим в физическом развитии, часто

болеющим, с пониженным аппетитом рекомендуется

дополнительная поливитаминизация даже при

благоприятной эпидемиологической ситуации.

Наряду с применением синтетических витаминов можно использовать в детском питании очень полезные некоторые культурные и дикорастущие растения. Так, богатыми источниками витаминов, минеральных веществ, многих микроэлементов, в том числе железа, являются плоды облепихи, рябины, калины, ягоды черники, брусники, малины, смородины, голубики, ежевики, клюквы и др. Из них можно делать повидло, варенье, соки, компоты, эти плоды замораживают и сушат. Очень богата витаминами огородная зелень (петрушка, укроп, щавель).

