

Готовимся к школе: как наладить питание ребенка



За время летних каникул у многих детей нарушается режим дня и питания. Одни привыкают к домашним пирожкам, другие чаще употребляют фастфуд, пока родители на работе. Однако нужно помнить, что полноценное питание, тем более для растущего организма, – это залог здоровья наряду с физической активностью. Конечно, в идеале хорошо бы и летом не нарушать привычного распорядка, но мало у кого это получается.

Возобновление школьного режима часто становится стрессом для ребенка. Поэтому родителям важно следить за его состоянием, а также за питанием. Тем более что с началом нового учебного года у детей зачастую появляются проблемы с пищеварением, что обусловлено разными факторами, в том числе психологическими.

Как же вернуться к здоровому питанию, которое поможет успешно усваивать знания в течение нового учебного года?

Детям показано пятиразовое питание – это помогает своевременной выработке ферментов. Следует избегать перекусов булочками и сладкими соками – они приводят к увеличению веса, снижению аппетита и, как следствие, к дефициту витаминов и микроэлементов. Если распределять суточный калораж на приемы пищи, то оптимально, когда 25% приходится на завтрак, 30–35% – на обед, 20% – на ужин и 10% – на перекусы.

Для роста, развития и хорошей успеваемости ребенок должен получать с продуктами питания все необходимые микро- и макроэлементы. Единственная добавка, которую здоровому ребенку стоит принимать дополнительно, – это витамин D. Употреблять его рекомендуется в профилактической дозе. Согласно рекомендациям общества педиатров России, норма – 1000 МЕ/сут.

Чтобы питание ребенка было здоровым и полноценным, родителям можно ориентироваться на «правило тарелки». Одна половина должна быть отдана под овощи и фрукты разных цветов. Другая половина поровну разделена между сложными углеводами и белками.

В питании детей должны присутствовать основные группы продуктов:

- **Овощи и фрукты**

Зеленые, желтые, красные, оранжевые. Они являются источниками пищевых волокон, органических кислот, минеральных веществ и витаминов. Клетчатка – полезный нутриент для микрофлоры кишечника, который положительно влияет на перистальтику. Также она является участником нормального функционирования иммунной системы, защищает организм от размножения патогенов и развития кишечных инфекций. Полезно включать в рацион сухофрукты без добавления сахара. Картофель (особенно жареный) не относится к полезным овощам из-за негативного влияния на уровень сахара в крови.

- **Зерновые**

Источник сложных углеводов, обеспечивающих организм энергией. Сейчас на прилавках представлены разнообразные крупы – не только белый рис, но и булгур, пшено, кускус, разные сорта необработанного риса. Из круп можно приготовить как каши на завтрак (с молоком или без), так и гарниры. Только ограничьте употребление обработанных углеводов, например каши быстрого приготовления, быстро разваривающуюся манную крупу, выпечку из обработанной белой муки.

- **Молочные продукты**

Молоко, кефир, йогурт, творог, сыр – источники кальция, молочного белка и жира, а также фосфора. Они необходимы для здоровья зубов и костей ребенка. Кисломолочные продукты положительно влияют на моторику кишечника и микробиocenоз. Важно, чтобы йогурты были без добавления сахара.

- **Белки (мясо, птица, яйца, нут, соя)**

Строительный материал для клеток и всего организма. Недостаток белка приводит к замедлению роста, нарушениям нервно-психического развития, кроветворения и т. д. Но избыток тоже может привести к неприятным последствиям: нарушение обмена веществ, проблемы с почками, печенью. Мясо – прекрасный источник легкоусвояемого гемового железа. Но не следует считать полезными колбасы и сосиски. Важно с раннего возраста приучать детей и к приему пищи с растительным белком. Например, добавлять в рацион бобовые – горох, нут, чечевицу.

- **Морепродукты и рыба**

В них много легкоусвояемого белка и жира, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов группы В. Детскому организму нужны как жирные, так и нежирные сорта рыб для создания структурных элементов клеточных мембран, поддержания нормальной работы головного мозга и нервной системы, защиты сердца, снижения вероятности проявления аллергических заболеваний.

- **Жиры**

Мы привыкли к тому, что нужно есть меньше жирного. Однако жиры бывают не только вредными, но и полезными. Вредные входят в состав жареной пищи, чипсов, колбас и сосисок. Их необходимо ограничивать. Полезные жиры содержатся в орехах, семечках, нерафинированных маслах, жирной рыбе. Они нужны для строительства клеток, синтеза гормонов, работы нервной системы и многих других жизненно важных процессов.

Как повлиять на пищевые привычки ребенка?

Пищевые привычки ребенка формируются с детства и в большинстве случаев определяются гастрономическими предпочтениями и образом жизни всей семьи. К сожалению, с возрастом сложно контролировать процесс выбора продуктов питания вне дома, но важно научить детей покупать полезные продукты, ограничивать фастфуд и снеки.

Растет число детей с лишним весом и ожирением. В рационе наблюдается дефицит овощей и фруктов. Вместо этого присутствует много простых углеводов, добавленный сахар (сладкие газированные напитки, соки), излишнее количество соли, насыщенных жиров (чипсы, майонез, сосиски, картошка фри, пельмени).

Найти вкусную замену сладостям и снекам достаточно легко. Это хлопья без добавленного сахара; целые фрукты; картошку фри заменяем на запеченную или даем больше овощей; вместо снеков – фруктово-овощные палочки (морковь, яблоки, перец, огурец и т. д.); котлеты из постного мяса или домашние сосиски – прекрасная альтернатива аналогам промышленного производства; напитки без добавленного сахара заменят сладкие соки. Также хороши домашние компоты, в которых можно контролировать количество сахара.

Кроме этого в ланч-бокс школьника можно положить сухофрукты без добавления сахара, бутерброды с цельнозерновым хлебом / хлебцами, орехами.

*Марина Савкина, ведущий консультант по лабораторной медицине,
ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики
СМД ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора,
<https://здоровое-питание.рф/azbuka/>*