

## РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Жирные и жареные блюда, «смещение» приемов пищи в вечернее время, некачественные завтраки, чрезмерное количество углеводов и недостаток белков в рационе — все это характеризует ежедневное питание «всегда занятых» взрослых. Если ребенок с детства привыкает к подобному рациону, ему могут грозить заболевания желудочно-кишечного тракта и дефицит витаминов.



Прежде всего, детям не следует употреблять жареные и жирные блюда. Например, густой, жирный, «щедрый» борщ не всякий взрослый желудок переварит без проблем. Жирные котлеты из свинины, шашлык, жареные на гриле бараньи сосиски — это, конечно, очень вкусно, но не для ребенка.

Колбасы, копчености, балыки, острые (пикантные) сыры, которые так нравятся взрослым, на детской тарелке появляться не должны. Нельзя давать детям блюда с острыми приправами. Грибы детям нельзя давать категорически. Ни вареных, ни маринованных, ни жареных. Детская пищеварительная система не способна переварить грибное блюдо. Отметим, что и для взрослых, грибы в больших количествах могут оказаться слишком «тяжелыми».

Ни в коем случае нельзя делать основой детского рациона картофель. Конечно, он является одной из составляющих разнообразного питания, но не следует забывать о кашах и бобовых. Диетологи единогласно признают «врагом» детского здоровья картофель-фри.

Детский организм должен получать все питательные вещества, а не только, например, белок, как, например, мама, которая борется с лишним весом.

Диета для ребенка может быть лечебной при наличии какого-либо заболевания или для снижения веса. Лишняя масса тела у детей появляется вследствие формирования неправильных, нездоровых пищевых привычек, и способствует этому семья. Врач подскажет, следует ли ребенку уменьшать вес. Он же даст советы относительно того, каким должен быть рацион ребенка, сколько калорий в день он должна получать.

Обязательно должны быть физические нагрузки.

## СКОЛЬКО СОЛИ ЕЖЕДНЕВНО МОЖЕТ ПРИНИМАТЬ РЕБЕНОК?

Отдельная тема — соль в детском рационе. Как и взрослые, дети получают соль вместе с другими продуктами, поэтому если досаливаем блюда, учитывайте, что они уже в определенной степени «соленые», хотя на вкус этой соли может показаться недостаточно.

Для детей существуют нормы содержания соли в рационе:

- До шести месяцев — только грудное молоко, либо смеси.
- От шести месяцев до года — 1 г.
- От одного до 3-х лет — 2 г.
- От 4-х до 6-ти лет — 3 г.
- От 7-и до 10-ти лет — 5 г.
- Старше 11 лет — 6 г.

Пить ребенку тоже можно не все. Врачи рекомендуют уменьшить в детском рационе газированные напитки, до 5-ти лет не давать ребенку какао. Кофе можно пить только с 11-12-летнего возраста, причем раньше нельзя предлагать ребенку кофе даже с молоком. О полном запрете на употребление (и даже вкушения) алкоголя, пожалуй, не стоит и напоминать — все и так об этом знают. Впрочем, довольно часто можно увидеть, как родители дают 5-6-летнему ребенку попробовать, например, пиво или шампанское. Врачи говорят категорическое «нет» такому поведению.

Следовательно, не все, что хорошо для взрослых, годится и для детей.

## ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ДЕТЯМ ДО ТРЕХ ЛЕТ

- морепродукты (креветки, мидии, крабы);
- сосиски, колбасы;
- гусятину и утятину, баранину, жирную свинину;
- дыню и виноград (они способствуют повышенному газообразованию);
- мед (может вызывать аллергию);
- шоколад, торты, печенье, пирожные, другие кондитерские изделия;
- квашеные, солёные и маринованные помидоры и огурцы;
- грибы (не следует давать детям до 5-ти лет);
- красная и черная икра (ее тоже не следует давать детям до 5-ти лет).

Родителям следует помнить, что совсем маленьким детям (в возрасте до одного года) не рекомендуется давать томаты. А чеснок, лук, болгарский перец можно вводить в рацион в очень небольших количествах не ранее полуторагодового возраста.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451658

Владелец Воробьев Сергей Геннадьевич

Действителен с 04.07.2023 по 03.07.2024