

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

Питание ребенка надо организовать так, чтобы он с едой получал все вещества, необходимые для восполнения энергетических затрат растущего организма. При этом необходимо помнить, что чрезмерно обильное и дорогое питание не всегда самое полезное.

Приготовление пищи для малыша – дело гораздо более ответственное, чем для взрослых людей. Для детского питания требуется безукоризненно свежие продукты. В пищевом рационе ребенка должен соблюдаться баланс белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и воды.

В детском саду каждую 10-дневку старшая медсестра подсчитывает в меню питания наличие: белков, жиров, углеводов, калорийность.

По норме их соответствие должно быть таким: 1 : 1 : 4 (1 – белки, 1 – жиры, 4 – углеводы).

Белки – основа живой клетки, в их состав входит азот. Белки являются главным строительным материалом развивающегося организма ребенка. Недостаток белка, как и его избыток, замедляет его рост и развитие.

Ребенку необходимо получать пищу, состоящую из 65 % белков животного происхождения: мясо, рыба, молоко, творог, сыр (белки молочных продуктов особенно ценные для ребенка) – и 35 % белков растительного происхождения (картофель, капуста, гречневая, рисовая, овсяная крупы). Белки растительного происхождения хуже усваиваются, чем белки животные. Чтобы повысить их усвоемость, детям необходимо давать не только крупяные и мучные блюда, но и овощные.

Жиры – один из источников энергии, которые, сгорая в организме, выделяют большое количество тепла. По калорийности жиры в 2 раза превосходят белки и углеводы. Недостаток жиров в организме ребенка не только неблагоприятно оказывается на весе, но понижает иммунитет к инфекционным заболеваниям. Но чрезмерное употребление жиров отрицательно влияет на рост и развитие организма, у ребенка может наступить ожирение, ведущее к нарушению обмена веществ.

Для ребенка необходимо:

75 % жиров животного происхождения: молочные продукты (сливки, сметана, сливочное масло), а также жиры, входящие в состав яичного желтка, в нем содержатся важные витамины А и Д; 25 % жиров растительного происхождения (растительное масло, которое, почти не имея витаминов, хорошо усваивается).

Углеводы находятся в продуктах в виде сахара, крахмала или клетчатки. Сахар содержится во фруктах, ягодах, овощах, конфетах, варенье, меде. Крахмал – в хлебе, мучных изделиях, крупах, бобовых, картофеле.

В меню в детском саду содержание углеводов обычно выше, чем белков и жиров.

Чтобы ребенок был здоров и правильно развивался, он должен получать все вещества в правильном сочетании.

КАК СДЕЛАТЬ ПИЩУ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНОЙ

• Не забывайте про мытье.

Перед приготовлением каждого блюда **обязательно мойте руки** горячей водой с мылом. Не забывайте мыть руки после пользования туалетом, после прикосновений к детским предметам гигиены (грязным пеленкам или носовым платкам), после занятий с животными, в том числе и с домашними питомцами.

Кухонный инвентарь, разделочные доски и стол мойте моющими средствами после приготовления каждого блюда, особенно после работы с сырым мясом, птицей или морепродуктами.

Журнал «Test» советует «мыть овощи и фрукты теплой водой», чтобы избавиться от насекомых и остатков пестицидов. Иногда лучший способ – очистить кожуру у овощей и фруктов или сварить их. У капусты и салата верхние листья лучше обрывать и выбрасывать.

• Подвергайте пищу тщательной тепловой обработке.

Если температура внутри продукта хотя бы ненадолго будет равной 70 °C, то почти все бактерии, вирусы и паразиты погибнут. Птицу следует готовить при еще более высокой температуре –

80 °C. При повторном разогревании температура внутри продуктов должна доходить до 75 °C, пища должна стать настолько горячей, чтобы от нее шел пар. Не ешьте мясо птицы, которое внутри еще розовое, яйца, у которых желток или белок жидкий, рыбу, которая не потеряла прозрачности и с легкостью не отделяется вилкой от костей.

• Храните продукты отдельно друг от друга.

Никогда не держите вместе с другими продуктами сырое мясо, птицу и морепродукты – ни при покупке, ни при хранении, ни при приготовлении. Сок ни одного из этих продуктов не должен попадать на другие продукты. Никогда не кладите приготовленную пищу на блюдо, где до этого лежало сырое мясо, рыба или птица, не вымыв блюдо тщательно моющими средствами.

• Правильно храните и охлаждайте пищу.

Холодильник может помешать размножению опасных бактерий в пище, если температура в нем не выше 4 °C. Температура в морозильной камере должна быть не выше –17 °C. Скоропортящиеся продукты можно оставлять вне холодильника не более 2 часов. Если стол накрывается заранее, прикройте блюда, чтобы на них не садились мухи.

• Будьте осторожны в отношении пищи, приготовленной вне дома.

Согласно исследованиям, от 60 до 80 % пищевых отравлений происходит при употреблении блюд, приготовленных в местах общественного питания. Обращайте внимание на то, чтобы кафе, в которое вы ходите, отвечало установленным законом санитарным требованиям. Заказывайте хорошо прожаренное мясо. Если вы заказываете блюдо на дом, то его нужно употреблять в течение 2 часов с момента покупки. Если прошло больше времени, подогрейте пищу, доведя ее до температуры 75 °C.

• Выбрасывайте сомнительные продукты.

Если вы сомневаетесь, испортился продукт или нет, то ради безопасности его лучше выбросить. Конечно, выбрасывать хорошие продукты неправильно. Но если вы заболеете, то это обойдется вам дороже.

Пути заражения пищи:

- использование зараженных сырых продуктов;
- участие в приготовлении пищи инфицированных (больных) людей;
- неправильное хранение, а также приготовление пищи за несколько часов до ее употребления;
- перекрестное загрязнение продуктов во время приготовления;
- недостаточная тепловая обработка при приготовлении и подогревании пищи.

Правила здорового питания:

1. Разнообразие блюд.
2. Предпочтение зерновым продуктам и картофелю.
3. Больше овощей и фруктов.
4. Предпочтение низкожирамым продуктам.
5. Замена мяса на рыбу.
6. Ограниченностъ животных жиров.
7. Меньше сладостей.
8. Меньше поваренной соли.
9. Контроль за массой тела ребенка.
10. Режим питания.
11. Обваривание, но не обжаривание пищи.
12. Грудное длительное вскармливание.