



«РОБИН БОБИН КОЕ-КАК ПОДКРЕПИЛСЯ НАТОЩАК»

Этот обжористый Робин Бобин явно нарушал главный принцип питания — чувство меры. Какие порции съедает ваш ребенок? В его организме сгорает все, как в топке? Или его приходится упрощать: съесть еще ложечку «за маму, за папу, за дедушку, за бабушку и даже за соседа»? Любит ли ваше чадо свежие фрукты и овощи? А, может быть, оно привыкло «кусочничать»? Перекусывать кое-как и кое-чем? В этих коротких вопросах заложено много убедительных ответов.

Рациональное питание

Чем кормить ребенка?

Что влияет на структуру детского питания? Возраст, национальные и семейные традиции, экономические и климатические условия, состояние здоровья ребенка. Эти факторы нужно принимать во внимание, когда вы составляете меню для вашего малыша. Не забудьте учесть его вкусовые индивидуальные пристрастия, предлагайте альтернативу!



В понятие «рациональное питание» входит и качество продуктов, и количество, и частота приемов пищи, а также способ приготовления и хранения продуктов питания. И, конечно, хоть капля здравого смысла родителей. Дети должны питаться хорошо — это аксиома, которая особенно нравится бабушкам. А сколько они должны съесть? И как часто?

Понятно, что с возрастом количество калорий в рационе ребенка должно увеличиваться. Растущий организм делает свое благородное дело. Стоит к нему лишь прислушаться. И забрасывать «дрова в топку» ☺. Сколько же нужно этих «дров» вашему ребенку, чтобы он чувствовал себя сытым и довольным? Это зависит от пола ребенка, возраста, роста, рода занятий, физической активности, психологической и умственной нагрузки.

Например, в среднем возрасте от 3 до 6 лет дети должны получать 1800—2000 ккал в сутки. Для детей 6—10 лет суточная норма составляет 2000—2400 ккал. Какие это могут быть калории?

Можно съесть три булки (кстати, в одной сдобной булке примерно 250 ккал), пару пирожков, закусить шоколадкой — и полный порядок. По калорийности, имеется в виду. Но полный беспорядок в смысле рациональности и полезности. Мучное и сладкое — самый быстрый набор по калориям. Но есть еще мясо, рыба, молочные продукты, злаковые и овощные блюда. Нормы по калориям лучше набирать из этого ассортимента продуктов.

Вы можете повесить на кухне таблицу калорийности и делать калькуляцию, превратив прием пищи вашего ребенка в бухгалтерский учет. А можно включить родительскую интуицию и здравый смысл, полистать поваренную книгу и всего-навсего разнообразить питание.

Современные исследования в области детской диетологии показыва-



ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА

ют, что предпочтительнее режим 4—5-разового питания. Особенно для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста (от 5 до 10 лет). 5—6-разовое питание с меньшим объемом пищи может быть рекомендовано врачом, если у ребенка какие-то проблемы со здоровьем. Перерывы между приемами пищи должны составлять около 4—5 часов. Пища должна успеть перевариться и усвоиться в это время. За обед или ужин лучше садиться с чувством голода, только не волчьего.



В промежутках между приемами еды желательно не «кусочничать». Это чтобы не удивляться — почему же пропал аппетит? Исключением могут быть фрукты. Регулярность и объем пищи — еще один важный принцип рационального питания. Кормите ребенка примерно в одно и то же время. С одной стороны, объем пищи не должен превышать 1/3 (или 35 %) всей суточной нормы калорий. А с другой, он не должен быть заниженным. Режим питания детей может отличаться в зависимости от их жизненного режима.

Если ребенок ходит в школу в первую смену, суточный рацион будет выглядеть примерно так:

1-й завтрак (8.00)	— 20 %
2-й завтрак (11.00)	— 20 %
Обед (14.00—15.00)	— 35 %
Ужин (19.00—20.00)	— 25 %

Если есть полдник, то можно сделать обед не таким сытным, чуть урезать вечерний паек ☺. Это индивидуально для каждого ребенка.

Если ваш школьник учится во вторую смену, суточная норма калорий распределяется по-другому:

1-й завтрак (8.30—9.00)	— 20 %
Обед (12.00—13.00)	— 35 %
Полдник (16.00—15.00)	— 20 %
Ужин (20.00—20.30)	— 25 %



Внешний антураж

Память детства — это память мелочей и нюансов. Особенно крепка память запахов. Пусть ваша пища всегда вкусно пахнет!



Прием пищи — это не только наша энергетическая потребность. Это еще и одно из главных удовольствий в жизни. Хорошо, если оно не единственное ☺. Мы подаем нашим детям пример культуры еды. Важно не только само блюдо и его вкусовые качества, но и его внешний, эстетичный вид, сам процесс приема пищи, внешний антураж. Насколько мы умеем создать вокруг еды атмосферу праздника? Необходимости? Или культа?

Что говорить об эстетике? Если мама просыпается, крутится как белка в колесе, готовит термосок для папы, бутерброды для сына, одной рукой снимает бигуди, другой — размешивает кашу. И все время посматривает на часы — не опоздать бы на работу. В вечной спешке мы не успеваем спокойно поесть. На завтрак с горем пополам забрасываем в себя яичницу, вскидываем ранец на плечи — и вперед, в новый день.

Но в наших силах украсить серые будни маленькими деталями, нюансами, которых, вроде бы, и глаз не замечает. Но без них — как-то пусто, холодно на кухне. Маленькая вазочка с цветами на обеденном столе, яркие салфетки, веселая скатерть.



А еще — тарелка обыкновенной гречневой каши с улыбающейся рожицей из зеленого горошка. Все это поднимет настроение ребенку, отложится в памяти вашего малыша. Мама-кудесница, которая колдует на кухне, ощущение дома, уюта, запах пирожков и еще чего-то неуловимого, но такого родного.

Ритуал. Прием пищи — это ритуал. С древних времен люди с большим почтением относились к еде. Существует такая поговорка: «Стол — это ладонь Бога». Поэтому и усаживались вокруг этой «ладони» с большим уважением и благодарностью. Не случайно в религиозных традициях многих народов существует ритуал освящения и вкушения пищи. Это целое искусство. Оно вам тоже по плечу. Без лишних разговоров, без включенного телевизора, без газеты или книжки, без игрушек в руках, без телефонной трубки возле уха и т. д. Почему так? Существует мнение, что во время приема пищи человек

