



Составляем полезный рацион для ребёнка

Эксперты ВОЗ недавно выразили обеспокоенность ухудшением детского здоровья в том числе из-за агрессивного маркетинга фастфуда, сладких напитков и вредных привычек.

Конечно, нет ничего страшного в том, что ребёнок периодически балуется чипсами и газировкой, от этого всё равно не уйти. Однако фастфуд, газировка и пустые перекусы не могут быть основной детского рациона.

По данным журнала Health Affairs, американские дети получают половину дневной нормы калорий из снеков, что увеличивает риск развития диабета и гипертонии.

В начале нулевых Джейми Оливер — британский шеф-повар и шоумен — начал войну со школьным питанием в британских и американских школах, основу которого составляют полуфабрикаты и снеки, насыщенные сахаром.

Оливер уверен, что государство обязано устанавливать высокие стандарты свежести для школьной еды и делать её разнообразной — продукты должны поставляться местными фермами, а в рацион необходимо включать сезонные фрукты.



Конечно, не вся ответственность лежит на государственном контроле. По мнению шеф-повара, основы пищевого поведения закладываются в семье, а потому школьное питание просто не может изменить сформировавшиеся детские привычки.

Специалисты считают, что дети в состоянии самостоятельно регулировать количество еды, следуя внутренним сигналам голода и насыщения. Однако выбор еды ребёнком вряд ли будет оптимальным и сбалансированным.

Задача родителей — предлагать разнообразную пищу, которая нужна детям по возрасту. Задача ребёнка — выбрать из предложенного, что и сколько он съест.

Разнообразное питание для школьника: какое оно?

Здоровый детский рацион не имеет разительных отличий от рациона взрослого и базируется на принципах качества и разнообразия: много овощей и фруктов, значительная доля углеводов и источники белка.

Сегодня среднестатистическое меню в столовых российских школ выглядит более сбалансированным, чем американское, но всё ещё содержит много простых углеводов и сладких перекусов.

Здесь на помощь приходит домашняя кулинария: крупы вместо макарон, рыба и филе индейки вместо сосисок, овощи и фруктовые нарезки вместо чипсов и выпечки.



Перекус

Школьники обожают пустые перекусы: чипсы, булочки, сладкие батончики и молочный шоколад. Как правило, в этой еде нет ничего здорового — высокое содержание быстрых углеводов, глютен, усилители вкуса и очень много сахара.

Замените вредные снеки фруктовыми и овощными чипсами, батончиками из орехов и мёда или фруктовым пюре — такие продукты не менее вкусные, чем сахарные батончики, но при этом насыщеннее по своим полезным свойствам.

Выбирайте перекус, который точно не рассыплется и не разольётся в школьном рюкзаке. Например, пастилу и козинаки. А остальное можно сложить в ланчбоксы.



Подсластить жизнь школьнику можно качественным шоколадом с высоким содержанием какао. Известно, что в нём немало ценных компонентов, которые позитивно влияют на работу головного мозга. Побалуйте ребёнка шоколадом с манго, клюквой или с добавлением мёда.

Напитки

Школьнику, привыкшему к сладким газировкам, сложно переключиться на простую воду. И хотя она принимает участие во всех протекающих в организме реакциях и процессах, многие родители водой пренебрегают, и напрасно.

Выбирая напиток в школу, остановитесь на товарах с понятным составом, без красителей и ароматизаторов. Например, холодный чай с лимоном, молоко, соки прямого отжима или напитки без сахара либо с его минимальным содержанием.



Молочные продукты

Роспотребнадзор рекомендует включать молоко и различные молочные продукты в школьное питание — полезные вещества в них легко усваиваются детским организмом и часто являются уникальными, то есть не повторяются в другой пище.

Молочка содержит огромное количество необходимых для жизни компонентов: кальция, более 200 видов минеральных и органических веществ, белок, множество витаминов, ферменты, фосфор, железо, марганец, калий, натрий, аминокислоты, минеральные кислоты и другие важные микроэлементы.

Попробуйте детские иммунолаифы с натуральными фруктовыми наполнителями. Этот кисломолочный напиток содержит необходимые для растущего организма витаминный премикс и комплекс пробиотических культур.

Если у вашего ребёнка обнаружена непереносимость молока, проконсультируйтесь со специалистом и с его разрешения вводите в рацион низколактозные продукты, например йогурты и сыры.

При полной непереносимости молока и его производных, диагностированной врачом, обратите внимание на линейку безлактозной продукции.

А что вы чаще даёте своим детям на перекус? Йогурты, фрукты, снеки? Или, может быть, сытные сэндвичи?

