

## Памятки для родителей

### Памятка 1. Мифы родителей о питании детей и реальность

Миф 1: ребенка надо накормить любой ценой.

Недаром же ходит шутка о том, что «бабушка — это единственный человек, который любит тебя не только за то, что ты есть, но и за то, что ешь».

Реалии: еда перед экраном очень вредна.

□ Во-первых, потому что во время просмотра малыш не может контролировать свой аппетит и, как правило, съедает больше, чем ему нужно. А это —

прямым путем к лишнему весу.

□ Во-вторых, следя за интересной историей, дети «забывают» жевать и стараются быстрее проглотить пищу, что ведет к плохому пищеварению и заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

□ В-третьих, привычка есть и заниматься чем-то еще (например, смотреть мультики) вредит нервной системе. Так что эта хитрость решительно не подходит.

Миф 2: за счет добавления глутаматов можно улучшить вкусовые характеристики блюд.

Чтобы накормить ребенка обычным супом или овощным рагу, родители

для улучшения его вкусовых характеристик добавляют в блюдо бульонный кубик (усилитель вкуса).

Реалии: по справедливости, это не совсем «химия», поскольку глутаминовая кислота содержится во многих натуральных продуктах: парном мясе,

только что сорванных с грядки овощах, свежесобранных фруктах и ягодах.

Именно из-за наличия солей глутаминовой кислоты свежие продукты обладают наиболее ярким вкусом и запахом. По мере хранения и кулинарной обработки количество этой аминокислоты уменьшается. Соответственно, добавление глутаматов возвращает готовым продуктам их утраченный в процессе производства вкус.

Безопасное количество глутамата натрия для взрослых составляет

не более 1,5 г в сутки или 0,5 г за один прием. Для подростков суточная доза не должна превышать 0,5 г. Ну а малышам такая еда кроме вреда ничего

не принесет.

Миф 3: человек не нуждается в соли.

Реалии: умеренное употребление соли в питании оправданно. При отказе

от соли нарушается баланс натрия, что приводит к повышению риска сердечнососудистых заболеваний. Недостаток натрия может привести к смерти, например к неожиданному инфаркту.

Добавлять соль в детское питание не рекомендуется как минимум до 1,5

лет, поскольку соль перегружает работу почек. Стоит учитывать, что до годовалого возраста почки ребенка не могут переработать более чем 1 г соли в день

— как раз столько соли содержится в продуктах без добавления соли.

Йодированная соль значительно полезнее, нежели нейодированная. Умственное развитие ребенка связано с количеством ежедневно получаемого им йода.

## **Памятка 2. Как правильно организовать питание ребенка дома**

Желательно научиться относиться к вопросу детской еды философски: проголодается ребенок — поест, а если не ест — значит, не голоден.

Соблюдение режима кормления: оптимальная регулярность приемов пищи составляет 3,5–4 часа.

В перерывах между едой не рекомендуется давать ребенку ничего, кроме обычной воды. Непосредственно перед обедом или ужином лучше не употреблять жидкости.

Сладости и фрукты можно давать только после еды, причем лучше приучить ребенка к тому, что есть конфеты можно только за столом, а не где придется.

Соблюдайте ритуал приема пищи: наличие у всех членов семьи своих мест за столом, своей посуды (самостоятельно выбранной ребенком или нравящейся ему).

Не сажайте за стол возбужденного ребенка. Прежде чем он приступит к еде, нужно его успокоить, почитав, например, книжку.

Для возбуждения аппетита перед трапезой ребенку можно дать небольшое количество легкого овощного салата или квашеной капусты, соленый огурец.

- Детям с плохим аппетитом требуется максимально разнообразная пища. Лучше не давать одно и то же блюдо несколько дней подряд.
- Как правило, дети не любят долго жевать, поэтому старайтесь готовить более жидкие супы и каши, а вместо мяса чаще давайте котлеты.
- Готовьте вместе: еда, приготовленная своими руками, всегда вкуснее.
- Малоежкам необходимы физическая активность и свежий воздух.

Впрочем, это не повредит и всем остальным малышам.

- Чтобы сделать вкуснее воду, можно добавить немножечко меда, лимонного сока и мяты в стакан с водой для школьника.

### **Памятка 3. Факты о питании**

- Пища с добавками солей глутаминовой кислоты очень популярна в общественном питании и на производстве. Во многих современных продуктах, особенно в фастфуде, содержатся соли глутаминовой кислоты — глутаматы, в частности глутамат натрия (E-621).
- Чай, соки или любая сладкая вода воспринимается организмом не как питье, а как прием пищи. Регулярное употребление сладкой воды может привести к нарушению уровня метаболизма и серьезным заболеваниям, вплоть до ожирения.
- Вода как компонент питания представляет собой «растворитель», регулирующий все функции в организме, составляя 65–75 % от общей массы. Суточная потребность в воде у взрослых определяется как 40 мл на 1 кг веса — от 2,3 до 2,7 л. С продуктами питания и в ходе обмена веществ в результате создания воды организм получает от 0,9 до 1,2 л, остаточный объем составляет от 1 до 1,5 л.
- Согласно последним данным, для полного удовлетворения жизненных потребностей пища человека должна содержать более 6 000 групп различных макро- и микронутриентов, включающих свыше 20 тыс. различных пищевых соединений растительного, животного и микробного происхождения.
- Установлена взаимосвязь между временем просмотра ребенком телевизора и числом просьб о покупке тех продуктов, которые рекламировались во время телепередач. Просмотр 30-секундного рекламного ролика детьми 2–6 лет может оказывать влияние на выбор ребенком рекламируемых продуктов этого

возраста, причем при повторном просмотре этот эффект удваивается.

□ От лишнего веса страдают те взрослые, кому в детстве родители давали сладости, чтобы остановить истерику.

□ Манка — самая бесполезная каша, потому что кроме углеводов практически не содержит необходимых ребенку микроэлементов и витаминов.

□ Овсяная каша содержит фитины, которые мешают усвоению кальция, поэтому не стоит давать ее ребенку ежедневно.

□ Особенность процесса переваривания пищи у человека зависит от его темперамента. Ферментативная активность детей с разным типом темперамента имеет отличия. Например, дети холерического склада сразу после прогулки не могут долго успокоиться, подвижны и плохо едят. Дети флегматического темперамента, наоборот, сосредоточены на питании.

□ Рекомендуемая калорийность суточного рациона современного среднестатистического городского человека составляет 2 000–2 200 ккал.

□ Тонкость восприятия вкуса зависит от температуры пищи. Острее всего воспринимается вкус при температуре 24°C.

#### **Памятка 4. Натуральные детские сладости**

Среди сладостей и десертов можно выделить наиболее натуральные и полезные, которые понемногу можно давать даже годовалым малышам.

##### **1. Натуральная пастила**

Пастила, приготовленная по традиционному рецепту из яблочного пюре и сахара, отличается от промышленных аналогов, особенно если она сделана по старинным рецептам вручную из антоновки с добавлением сахара, яблочного пюре, орехов или какао.

##### **2. Зефир**

Зефир по составу похож на пастилу, но в него еще добавляют яичный белок. Получается десерт вполне допустимый для детского питания. Предпочтения лучше отдавать свежему десерту с небольшим сроком хранения (это будет означать, что в продукт добавлено минимальное количество консервантов).

##### **3. Мармелад**

В состав натурального мармелада входят три ингредиента: фруктовое или

ягодное пюре, сахар и желатин (или его растительный аналог агар-агар). Мармелад без консервантов, красителей и сахара лучше искать в отделе диетического питания.

#### 4. Мёд

Польза натурального мёда общеизвестна и очевидна. Самое главное — при термической обработке все его витамины улетучиваются и остается только вкус. Поэтому при использовании его в питании ребенка не рекомендуется растворять его в горячем напитке, а предложить вприкуску к молоку или чаю.

#### 5. Домашняя выпечка

Печенья, булочки и пироги, приготовленные из качественной муки с минимальным добавлением разрыхлителей, вполне подходят для рациона ребенка. На домашней кухне процесс выпечки можно превратить в увлекательное развивающее занятие. Дети с удовольствием раскатывают тесто скалкой, вырезают формочками печенье, раскладывают начинку в пирожки.