

Здоровое питание для детей: что следует исключить или ограничить?

Сладости. Сахар и все продукты, в которые он входит: кондитерские изделия, мороженое, подслащенные соки – ребенку до 3 лет давать вообще не рекомендуется. Это относится и к шоколаду. Помимо того что шоколад содержит очень большое количество сахара, в нем также слишком много какао и различных добавок, которые очень часто вызывают у детей аллергию.



В качестве альтернативы можно предложить малышу зефир, фруктовый мармелад и пастилу: они не содержат сахара, а сладкий вкус им придает фруктоза (фруктовый сахар, содержащийся во фруктах и овощах), которая для организма полезна.

В принципе, травяной чай с сахаром или с вареньем иногда можно позволить ребенку в качестве лакомства, но в сочетании с другой пищей сладкое решительно противопоказано. Съеденный с крахмалами или белками, сахар вызывает гнилостное брожение и неприятные ощущения в животе малыша. Мед в умеренных количествах подобных реакций не вызывает, поэтому, если нет аллергии, 1–2 чайных ложки меда можно добавить в чай, кашу или при приготовлении десерта.

Заготовки из ягод с сахаром значительно менее вредны, чем просто сахар. Дело в том, что при хранении ферменты ягод и фруктов переводят часть сахара во фруктозу, к тому же подобные смеси содержат немало витаминов. Но все равно варенья, джемы и прочие «живые» изделия на основе сахара – это продукты, которые нужно есть понемногу: не более 3–5 чайных ложек или 7–10 ягод из варенья в виде лакомства и не каждый день.



Соль. В идеале в детском питании соль почти не употребляется. Норма соли для детей 1–3 лет – до 3 г в сутки – это около половины чайной ложки, и на вкус взрослого детские продукты должны быть недосолены. Избыток соли вызывает задержку жидкости в организме, что приводит к повышенной нагрузке на почки и сосуды ребенка. Обычно при приготовлении пищу ребенку не подсаливают – достаточно той соли, которая содержится в самих продуктах.



Из меню малыша исключаются хрустящий картофель, соленые крекеры, некоторые сыры (которые обладают соленым вкусом) и другие пересоленные продукты.



Грибы. В питании ребенка до пяти лет не допускаются такие продукты, как грибы: они очень трудно перевариваются в кишечнике. К тому же грибы, подобно губке, вбирают в себя огромное количество тяжелых металлов, токсических и радиоактивных веществ. Это может вызвать у ребенка расстройство желудка или отравление.

Приправы. Для повышения вкусовых качеств пищи можно использовать приправы (с года – петрушку, укроп, базилик, кинзу, а с 1,5–2 лет – чеснок, лук, щавель). Лучше, если эти приправы будут заготовлены самостоятельно: укроп, кинзу, базилик и петрушку можно высушить или заморозить, зеленый лук можно выращивать на окне практически круглогодично или покупать свежий, чеснок в свежем виде следует добавлять мелко порубленным в уже готовые блюда.



Магазинные специи, а особенно их смеси, в детском питании не используются. Дело в том, что такие наборы специй зачастую содержат помимо трав еще соль и усилители вкуса, такие как глутамат натрия. Это вещество участвует в передаче импульсов в центральной нервной системе, оказывает выраженное возбуждающее действие и применяется в психиатрии как лекарство. Пища, содержащая много глутамата, вызывает как физическое, так и психическое привыкание. Этот усилитель вкуса является причиной болезней пищеварительной системы. Также недопустимо употребление ребенком майонеза: это высококалорийный продукт, более чем на 65 % состоящий из жира. В нем содержится большое количество соли и холестерина.



Жареное. Все жареное для ребенка до 3 лет под запретом,



потому что при данном виде обработки образуются ядовитые и канцерогенные вещества. Много ядовитых соединений получается и при нагревании растительных масел. Румяные корочки, такие аппетитные и вкусные, чрезвычайно трудно усваиваются и способствуют развитию гастрита (воспаления желудка), колита (воспаления толстой кишки), язвы, заболеваний печени и почек. К тому же жареные продукты содержат переизбыток жиров.

Колбасы. Продукты переработки мяса, к которым относятся все колбасы (и вареные, и копченые), а также копченая, вяленая или сушеная рыба, ветчина, копченая грудинка в детском питании тоже недопустимы. В копченостях много раздражающих веществ и соли, они довольно ощутимо «бьют» по пищеварительным и выделительным органам. К тому же эти продукты содержат большое количество красителей, ароматизаторов, пищевых добавок и уже упомянутых ранее канцерогенов.



Сдоба и кондитерские изделия. Стоит ограничить (но не полностью исключить) из рациона ребенка такие продукты, как булочки, плюшки, пирожки, обычное печенье. Они содержат большое



количество калорий, сахара и при систематическом употреблении могут приводить к избыточному весу. Печенье лучше всего давать специальное – детское. В отличие от взрослого, оно не крошится, а тает во рту, поэтому ребенок не подавится крошками. Детское печенье производится без применения красителей, консервантов, ароматизаторов и других искусственных добавок. Можно также давать малышу галетное печенье или сушки.

Каши с добавками. Отдельно хочется остановиться на детских кашах с добавками: обычно они имеют в своем составе достаточно большое количество сахара, к тому же многие из добавок (например, некоторые фрукты или шоколад) сами по себе являются аллергенными продуктами, которые в детском питании не приветствуются. Самое лучшее – добавить в обычную кашу кусочки свежих фруктов или небольшое количество ягод: получится и вкусно, и полезно.

Источник: https://www.9months.ru/pitanie_malysh/5863/vospitanie-vkusa-priuchaem-rebenka-k-zdorovomu-pitaniyu