



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПИТАНИИ РЕБЕНКА



Все знают, что правильное питание ребенка — важнейшее условие его нормального роста и развития, залог здоровья. Но вот что такое правильное питание» об этом у разных людей бытует невероятное количество суждений, порой фантастических и наивных, порой догматических и лженаучных.

Пожалуй, ни одна сфера той области знаний, которая посвящена сохранению и укреплению здоровья, не содержи! столько предрассудков, недоразумений и ложных теорий, как питание. И это вполне объяснимо. Любая хозяйка, постигшая искусство приготовления котлет и соусов, считает себя знатоком правильного питания.

Пищевые пристрастия жителей Земли очень разнообразны и имеют национальные, социальные, экологические, психологические и физиологические корни. В одних краях едят исключительно свежие овощи и фрукты, да еще орехи и насекомых. В других — сырое мясо и солонину. В третьих — основу рациона составляет молоко во всех его возможных видах. В четвертых ... Перечислять можно долго. Но что удивительно: во всех этих столь непохожих культурах питания дети нормально растут и развиваются! Что же, значит, нет никаких единых «законов питания» и можно есть все, что заблагорассудится? На самом деле это не так. Законы питания есть, и они твердо установлены современной наукой. Вот только знанием этих законов могут похвастаться, к сожалению, далеко не многие.

Между тем ребенку нужна энергия для того, чтобы двигаться, думать, познавать мир. Его организму нужен «строительный материал» для того, чтобы расти и развиваться. То и другое ребенок получает только одним-единственным способом — с пищей. Поэтому родителям, пекущимся о здоровье и счастье своих детей, нужно обеспечить их таким питанием, чтобы оно больше не только вкусным, но и максимально полезным, безопасным, т. е. правильным. И хотя питание детей после трех лет уже мало чем отличается от стола взрослых, родители должны обладать некоторыми научными

знаниями, которые позволят им организовать правильное питание ребенка

в любых житейских ситуациях и не навредить его здоровью.

Что предложить за взрослым столом в гостях?

Как организовать питание ребенка дома, на воскресном

пикнике или в походе? Чем угостить его друзей? Какие блюда готовить, когда ребенок не здоров? Нужна ли ребенку диета? Можно ли заставить ребенка полюбить

полезный продукт и надо ли это делать? Как следует питаться ребенку, у которого большие физические, эмоциональные и другие нагрузки?

Чтобы понять смысл предлагаемых конкретных советов и практических рекомендаций, .нужно, прежде всего, разобраться в основных законах питания. Откуда человек черпает энергию — не «метафизическую» или «космическую», существование которой еще никто не доказал, а материальную, физическую, которая позволяет человеку ходить и бегать, говорить и писать, рубить дрова и лепить глиняные горшки, строить дома и думать?

Только из пищи, другого источника нет. Из чего же состоит пища? Что в ее составе «главное», без чего человек (в том числе ребенок) не может прожить? Что такое витамины и микроэлементы? Как относиться к различным новомодным «теориям» питания? Что такое «рациональное питание»? С этих вопросов мы начнем наш разговор.

Потому что верные, опирающиеся на современные научные знания, ответы на эти вопросы позволят родителям не только сформировать «иммунитет» к многочисленным нынче необоснованным и лженаучным взглядам на питание, но и без ущерба для здоровья ребенка решать многочисленные проблемы, связанные с организацией его пищевого режима в любой ситуации.

Можно сказать, что правильным следует считать только такое питание, которое обеспечивает организм, особенно детский растущий и развивающийся — всеми необходимыми элементами и веществами для его полноценной жизнедеятельности.

← обратно!