



Вредные продукты

Не секрет, что большинство современных болезней вызвано неправильным питанием. К сожалению, вредные продукты - частые гости в рационе наших детей. И это вызывает тревогу - ведь **основы для будущих болезней ребенка закладываются в раннем возрасте, вместе с нездоровыми привычками питания.** Каких вредных продуктов следует избегать в питании ребенка 3 лет?

Чупа-чупс и жевательные конфеты. В первую очередь эти «долгие» конфеты наносят непоправимый вред детским зубам. Но и для других органов эта смесь сахара и химических добавок не несет ничего хорошего. Детям 3 лет не желательно употреблять в пищу **острые и жирные соусы** (в том числе кетчуп и майонез).

Формируйте у ребенка культуру еды!

Все перечисленные в данной статье продукты не желательны в любом возрасте, но в раннем детстве они особенно вредны. Конечно, нет ничего страшного, если ребенок раз в полгода поест чипсов. Но самое важное, что должен помнить родитель, обещая ребенку чупа-чупс или чипсы за хорошее поведение – что именно сейчас у ребенка **формируется культура еды.** В 15 лет родители не смогут контролировать, что, как и где ест подросток. **Но повлиять на выбор подростка в будущем можно сейчас – заложив у него навык здорового питания и здорового образа жизни.** Это не значит, что нужно делать культ из здоровой пищи, лишая малыша любых сладостей. Фанатизм не приведет ни к чему хорошему, но все же постарайтесь привить ребенку привычку **питаться правильно.** Помогите ему вырасти здоровым!



Почему возникает пищевая аллергия?

Причиной пищевой аллергии часто может быть нарушение **правильного питания** и обилие полуфабрикатов, пищевых добавок и фаст-фуда. Аллергены влияют на иммунную систему ребенка, а также на другие органы. Часто аллергия вызывает дефицит витаминов в детском организме и нарушает состав минеральных веществ. Родителям стоит помнить, что здоровое питание натуральными продуктами помогает предотвратить появление аллергических реакций у детей любого возраста.

Питание ребенка во время болезни

Накормить больного ребёнка дело трудное, практически невыполнимое. Здесь можно дать только один совет, **отвяжитесь от ребёнка хотя бы на время. Не надо заставлять его есть силой.** При повышенной температуре **лучше больше пить,** чем есть. Жидкость поможет быстрее вывести токсины из организма малыша. Это могут быть соки или морсы, лучше домашние, отвар шиповника или чай из липового цвета. Благодаря сладковатому приятному аромату, детки охотно пьют его. Когда температура упадёт, спросите ребёнка, **чего бы ему хотелось?** Конечно, если он ответит, что ему хочется конфет и мороженого, просьбу лучше проигнорировать и предложить достойную замену. В любом случае, пища должна легко усваиваться. Творожная масса, яблочное пюре, яйцо всмятку, овсяная каша, можно с небольшим количеством фруктов – вот то, что идеально подойдёт в этом случае. Можно уговорить выпить немного свежего куриного бульона.

При тошноте и рвоте накормить малыша невозможно. Ни в коем случае **не пытайтесь сделать это насильно,** ничего хорошего из этого не выйдет. При рвоте происходит обезвоживание организма. Поэтому водичку следует давать почаще, **но небольшими порциями.** Обязательно следует выяснить причину рвоты. Это может быть реакция организма на высокую температуру. В таком случае состояние желудка стабилизируется, как только она снизится. Если же это отравление, сначала нужно вывести яды и токсины из организма. Тогда питьё должно быть очень обильным. О еде придётся забыть, пока не уйдут остатки отравляющего вещества. Как только это произойдёт, **ребёнок, скорее всего, сам попросит есть.** Чтобы «поставить желудок на место», можно дать немного качественной минеральной воды с газом.



Не пытайтесь впихнуть в ребёнка недельную норму питания, как только он начнёт выздоравливать. Есть **можно часто, но понемногу.** Не перегружайте желудок малыша. Отварное нежирное мясо, фрукты, овощи, творог и другие кисломолочные продукты самая подходящая пища на данный момент. Как только организм ребёнка полностью придёт в норму, можно переходить к обычному питанию.

Нужны ли ребенку 3-х лет каши?

Начиная с 3-х лет, ребенок входит в новую фазу своего физического развития. У него совершается основное становление всех систем, включая иммунную, нервную и желудочно-кишечную. Вполне зрелая печень вступает в слаженную работу с селезенкой и именно с этого возраста селезенка становится не только кроветворным органом, но также действует и как пищеварительный орган. Поэтому, начиная с 3-х лет, питание ребенка максимально приближается к взрослому столу.

На основании выше сказанного мы и рассмотрим вопрос: **«Нужны ли ребенку 3-х лет каши?»**. Стоит сразу отметить, что каши довольно легко усваиваются организмом и являются непревзойденным источником углеводов, растительных белков, витаминов, минеральных веществ полезных и столь необходимых растущему

организму. Безоговорочным плюсом каш является наличие в их составе клетчатки, которая играет очень важную роль в нормализации пищеварения.

Не стоит увлекаться рафинированными кашами, они во многом проигрывают своим так сказать неочищенным собратьям. Каши, сваренные из нерафинированных круп, содержат намного больше витаминов и других полезных веществ. Поэтому настоятельно рекомендуется готовить ребенку 3-х лет каши, которые требуют приготовления не менее 20 минут. Именно они принесут наибольшую пользу вашему малышу.

Полезные каши для детей.

Теперь рассмотрим особенности, которыми обладают разные каши, чтобы целенаправленно включать их в меню малышей. Чрезвычайно полезной по высокому содержанию растительных белков и набору витаминов группы В, а также магния, железа, калия и фосфора является **гречневая каша**. Приготовленная в сочетании с молоком, она вполне может заменить в детском рационе мясо. Большой плюс этой каши также в том, что она безглютеновая. **Рисовая каша** также не содержит глютена и по своему составу хорошо подходит детям склонным к аллергии. Белок, содержащийся в рисе, по своему составу близок к животному, поэтому рисовую кашу считают «вегетарианским мясом». Она хорошо зарекомендовала себя при проблемах с желудочно-кишечным трактом (но не при запорах).

Перловая каша способна вывести из организма вредоносные токсины. А еще одной ее важной ценностью является наличие в ее составе лизина. Именно это вещество успешно борется с вирусом герпеса. Чем не повод включить ее в рацион малыша один раз в неделю. **Кукурузная каша** богата клетчаткой, поэтому препятствует процессам брожения и гниения в кишечнике. Не содержит глютен. Она вполне уместна в детском меню.

Начиная с 3-х летнего возраста, диетологи рекомендуют вводить в рацион питания **пшеничную кашу**. Она содержит большое количество полиненасыщенных жиров, а также витамин А. Пшено оказывает благотворное влияние на сердечнососудистую систему, уменьшает утомляемость детского организма.

Исходя из перечисленного, **каши просто необходимы** детям 3-х летнего возраста!

Источник с сайта 3-years.ru

Дорогие мамочки, бабушки!!!

Мы поздравляем вас с наступающим 8 марта!!!

