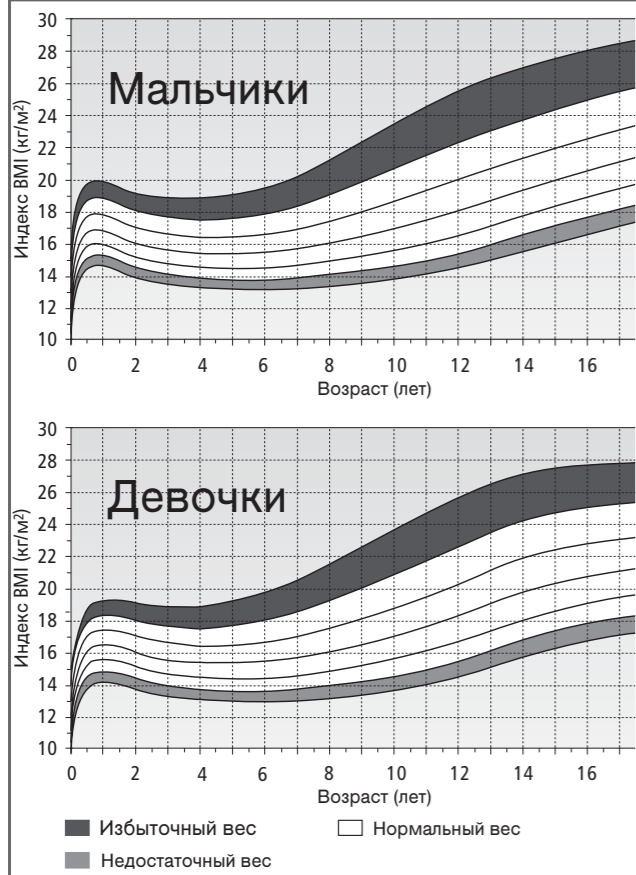


Правильный вес Вашего ребенка

В условиях хорошего и здорового питания ребенок не страдает ни избыточным, ни недостаточным весом, так как питание, обусловленное потребностями организма, является необходимой предпосылкой для хорошего и гармоничного развития ребенка.



Однако многие дети не соответствуют этой норме, будучи или слишком полными, или слишком худыми.

Если у Вас создается впечатление, что Ваш ребенок страдает избыточным или же недостаточным весом, то Вам может помочь следующая таблица.

При помощи этой таблицы Вы можете быстро определить, соответствует ли вес Вашего ребенка норме или нет. Для этого нужно разделить вес ребенка в килограммах на его рост в метрах, возведенный в квадрат. Пример. Ребенок 7 лет весит 24 кг и имеет рост 1,23 м: 24кг/ 1,23м x 1,23м. Индекс веса BMI (Body Mass Index) ребенка равен при этом 15,9, и, как следует из таблицы, вес ребенка находится в пределах нормы.

Сладости

Шоколад, конфеты или сладкие чипсы являются излюбленным лакомством для многих детей. Однако высокое содержание сахара в этих продуктах чревато кариесом, а наличие жиров – избыточным весом. Таким образом, эти продукты должны включаться в рацион питания лишь в редких случаях.

4-6-летний ребенок должен, к примеру, потреблять не более 150 килокалорий сладостей: кусочек фруктового пирога или 1 шарик мороженого и 1 чайную

ложку варенья, или 5 кусочков шоколада. Для 10-12-летнего ребенка та же норма составляет максимум 200 килокалорий. Этому соответствует: 2 шарика мороженого или 5 кусочков шоколада и одна чайная ложка варенья. Показывайте своему ребенку пример отношения к сладостям. Кроме того, следите за тем, чтобы сладости не использовались в качестве вознаграждения, стимула, успокоительного средства или средства отвлечения. Покупать сладости следует лишь в небольших количествах, которые должны потребляться в соответствии со строго соблюдаемыми правилами.

Продукты детского питания

На стеллажах супермаркетов все чаще можно встретить специальные продукты детского питания, в частности, молочные десерты или сладости. Однако эти продукты детского питания – как по своему составу, так и по своим питательным свойствам – не обладают никакими особыми преимуществами по сравнению с обычными продуктами, и их использование при гармоничном питании не является необходимым.

Движение доставляет удовольствие

Игры на свежем воздухе доставляют ребенку удовольствие и способствуют двигательной активности. Предложите своему ребенку прогуляться после обеда, и обсудите вместе с ним занятие спортом, которое могло бы доставить ему наибольшее удовольствие. Во многих спортивных обществах имеется большой выбор детских спортивных секций, участвуя в которых Ваш ребенок может также найти новых друзей и открыть для себя новые виды двигательной активности, тем более, что стоит это недорого. К тому же, при избыточном весе движение ребенку является необходимостью, так как занятие спортом, как и прежде, является наилучшим способом поддержания бодрости, здоровья и хорошей физической формы.

Fotos: Landesbildstelle Baden, Grafik: Dorothea Tust



Дорогие родители!

Правильное питание имеет большое значение для развития, здоровья и хорошего самочувствия Вашего ребенка. Из этого проспекта Вы узнаете, как можно увлечь ребенка системой гармоничного питания, и как это можно легко и без проблем воплотить в действительность. При этом Вы создадите своему ребенку наилучшие предпосылки для здорового существования. В рамках инициативы федеральной Земли „Разумное питание ребенка“ уже на протяжении многих лет оказывается помощь родителям и другим участникам воспитательного процесса в том, что касается самого

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА

Совет

Если Ваш ребенок по утрам не голоден, то его следует будить заранее. При этом можно избежать утренней суезы, а у ребенка останется достаточно времени для завтрака. Совместный завтрак в семейном кругу также способствует хорошему аппетиту. Если, не смотря на это, во время завтрака ребенок ест мало, то следует предусмотреть соответственно увеличенный промежуточный прием пищи между завтраком и обедом.

детского питания и правильного отношения к нему. Последующая информация должна помочь родителям в каждодневном процессе воспитания правильного отношения к питанию под лозунгом „Здоровая пища – вкусная пища“.

Здоровый старт в начале дня

Чтобы в играх или в школе всегда быть в хорошей форме, детям необходим достаточный запас энергии. Ребенок не должен выходить из дома, не позавтракав. Для хорошего начала дня идеально подходят мюсли с молочными продуктами, крупные хлопья злаковых с мелко нарезанными фруктами, или калорийный бутерброд с ломтиками или стеблями овощей.

Совместный прием пищи доставляет удовольствие

Один раз в день Ваш ребенок должен есть горячую пищу. При этом безразлично, когда это происходит – днем или вечером. Важно, чтобы питание включало много овощей и сытный гарнир (как например: картофель, рис или другие злаковые), а 2-3 раза в неделю – также небольшую порцию мяса или рыбы. Такие приемы пищи должны проходить в кругу семьи, поскольку при этом все становится вкусным вдвойне и, в то же время, каждый может спокойно поделиться впечатлениями дня.

Помимо трехразового питания – утром, днем и вечером – Ваш ребенок должен иметь еще два малых промежуточных приема пищи. Здесь Вы можете подать фрукты или овощи, йогурт, бутерброд или кусочек пирога.

Совет

Принимайте пищу ежедневно по возможности в одно и то же время. Таким образом, каждый член семьи может включить в свой распорядок дня совместный обед или ужин.

Рекомендации, как сделать здоровое питание в то же время вкусным для Вашего ребенка:

- Среди важных продуктов питания всегда найдутся такие, которые совершенно не по вкусу Вашему ребенку. В этом случае предложите своему ребенку, к примеру, три продукта, при потреблении которых он мог бы ограничиться лишь одной ложкой или одним кусочком.
- Питание должно быть разнообразным и многоплановым.
- Привлекайте ребенка к подготовке к приемам пищи. Приготовление пищи доставляет многим детям большое удовольствие, а еда при этом кажется им значительно вкуснее.
- Избегайте ненужных дискуссий при составлении меню на следующую неделю. Позвольте Вашему ребенку самому определить содержание одного из приемов пищи.
- Если Ваш ребенок проголодался и хочет съесть какую-нибудь мелочь, не предлагайте ему тотчас сладости. В качестве альтернативы подходит, например, яблоко или банан, небольшая порция йогурта или ломтик хлеба.

Еще один важный совет: Наберитесь терпения! Положительные сдвиги в отношении к питанию не происходят буквально на следующий день. Без спешки приучайте ребенка к увеличению потребления фруктов, овощей, злаковых грубого помола и молочных продуктов; ограничивайте, но не запрещайте, сладости – строгие запреты как раз пробуждают желание. Самое лучшее, когда в доме не создаются запасы сладостей (к тому же большие). Подавайте пример своим поведением и следите за тем, как ребенок расходует свои карманные деньги.



Круг продуктов питания – руководство к гармоничному питанию

Чтобы точно знать, какие продукты следует включать в рацион питания Вашего ребенка и, разумеется, Вашего питания, и в каких количествах - для этого существует так называемый круг продуктов питания, включающий семь групп продуктов. Чем больше места занимает та или иная группа в круге, тем чаще следует

потреблять продукт, относящийся к этой группе. Пример: Продукты злаковых занимают самую большую часть в круге, и, таким образом, должны фигурировать по нескольку раз в нашем ежедневном меню. Жиры и масла образуют совсем маленькую группу, продукты которой следует потреблять достаточно редко.

1. Напитки

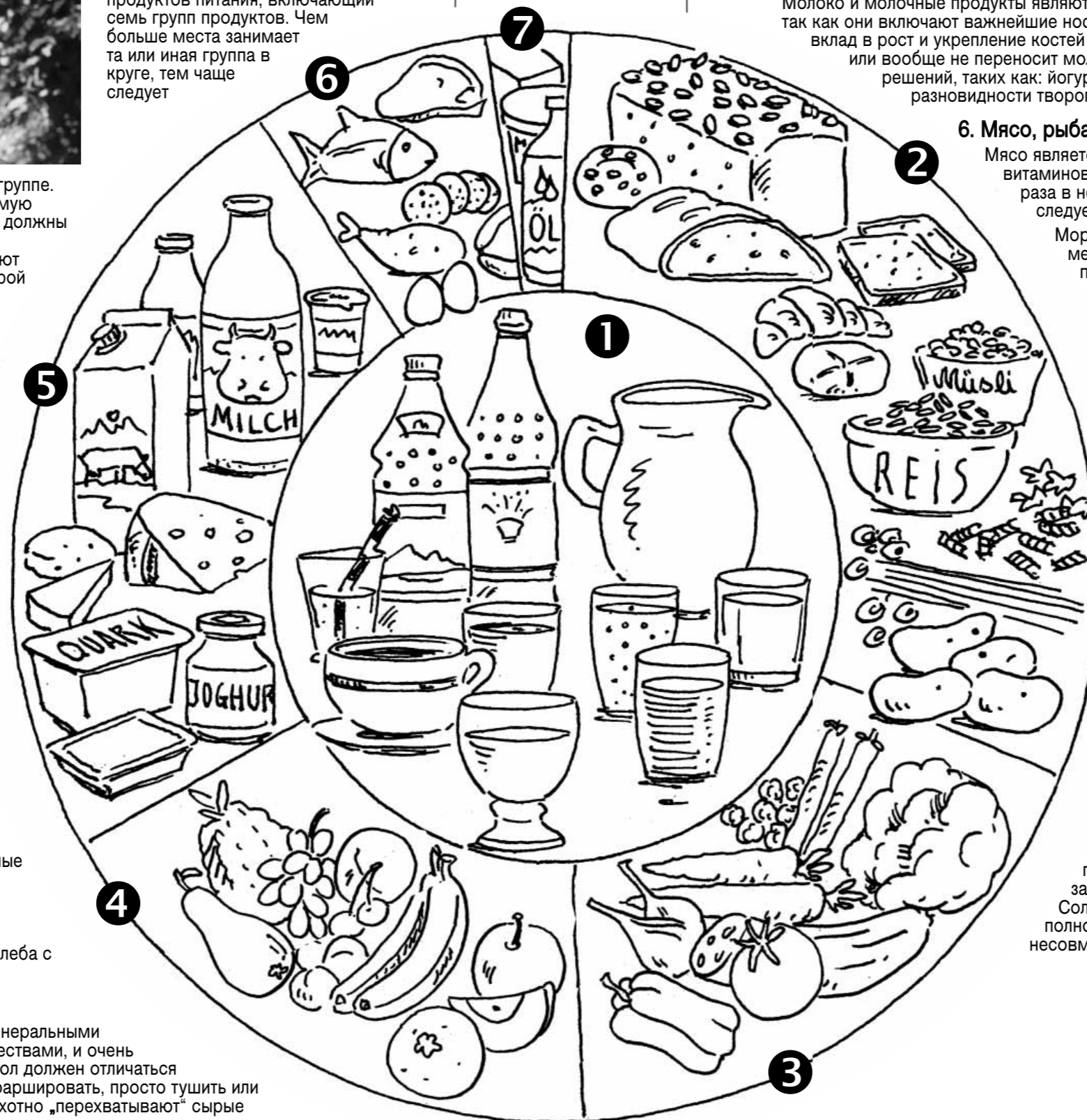
Вода выполняет жизненно важные функции, и поэтому ее присутствие в ежедневном рационе питания необходимо. Дети обычно испытывают большую потребность в жидкости, потребление которой должно составлять от 0,75 до 1 литра в день. Помимо воды к идеальным напиткам относятся неподслащенные чаи, а также фруктовые соки, разбавленные газированной водой (2/3 воды, 1/3 сока). Лимонады и другие напитки с содержанием сахара, а также кофеина, не пригодны для детей и должны быть исключены из детского питания. Абсолютно противопоказан детям алкоголь!

2. Злаковые, продукты из злаковых и картофель

Продукты из этой группы образуют основу нашего питания и должны потребляться в виде хлеба, мюсли или гарнира - ежедневно по нескольку раз, так как они содержат много калорий и питательных веществ (например, балластные вещества). Поскольку в оболочках зерен сосредоточено большинство важных питательных веществ, то следует отдавать предпочтение ежедневному потреблению продуктов из злаковых грубого помола - хлеба с включением зерен или хлопьев злаковых.

3. Овощи и бобовые

Овощи и бобовые богаты витаминами, минеральными компонентами, а также балластными веществами, и очень важны для развития ребенка. Овощной стол должен отличаться разнообразием; овощи можно запекать, фаршировать, просто тушить или употреблять в сыром виде. Многие дети охотно «перехватывают» сырые овощи с аппетитными пищевыми пропитками и лакомствами в промежутке между основными приемами пищи.



4. Фрукты

Сладкие и освежающие фрукты высоко ценятся многими детьми. Давайте ребенку фрукты в качестве десерта или между основными приемами пищи. Таким образом Вы уступаете склонности ребенка, и, в то же время, ему не приходится поглощать так много сладостей. Предлагайте своему ребенку фрукты в ассортименте, так как каждый фрукт содержит различные питательные вещества, каждое из которых является важным для организма.

5. Молоко и молочные продукты

Молоко и молочные продукты являются непереносимой составляющей детского питания, так как они включают важнейшие носители кальция в пище. Они вносят существенный вклад в рост и укрепление костей и зубов. В том случае, если Ваш ребенок не любит или вообще не переносит молоко, имеется множество альтернативных решений, таких как: йогурты, сыры, молочные сыворотки, простокваши или разновидности творога.

6. Мясо, рыба, яйца

Мясо является хорошим поставщиком железа и ценных витаминов. Мясо следует включать в рацион питания два раза в неделю. Однако, при выборе колбас предпочтение следует отдавать нежирным сортам.

Морская рыба богата йодом, поэтому по крайней мере раз в неделю ее следует включать в рацион питания. Благодаря множеству сортов рыбы и рецептов ее приготовления обеспечивается разнообразие рыбного стола. Снабжение организма йодом можно улучшить также через употребление йодированной пищевой поваренной соли.

Многие дети охотно едят яйца, которые богаты питательными веществами и могут потребляться в различном виде. Однако в течение недели ребенок должен съедать не более двух-трех яиц, в том числе вместе с выпечкой, запеканками и т.д.

7. Жир и масло

Несмотря на то, что жир считается стимулятором избыточного веса, он является жизненно необходимым продуктом. Большое значение имеет правильный выбор пищевых жиров. Наиболее подходящими для здорового питания являются растительные жиры: подсолнечное, оливковое или рапсовое масло. Животные жиры, а именно: сливочное масло, сливки или майонез - следует употреблять реже. При покупке продуктов помните также о скрытом содержании жира, например, в колбасах, сырах, орехах, чипсах или сладостях.

Соль и пряности

Соль и пряности не входят в круг продуктов питания, так как по своему потреблению они занимают незначительное место в нашем питании. Солью следует пользоваться экономно. Также следует полностью исключить острые приправы, так как они несовместимы с детским питанием.

Совет

Добавляйте приправы непосредственно на столе - ребенок при этом будет огражден от чересчур острых приправ, в которых Вам, вместе с мясом тем, не придется себе отказывать.