

# Питание первоклашки

*О проблемах, связанных с питанием детей в нашем городе, и о том, как их можно преодолеть, рассказывает педиатр высшей категории, и главный специалист по питанию детей Комитета по здравоохранению Правительства Санкт - Петербурга Северо – Западного федерального округа, кандидат медицинских наук Елена Марковна Булатова.*

Согласно исследованиям Института питания Академии медицинских наук РФ, в питании жителей Санкт – Петербурга и Северо – Западного региона обнаружен серьезный дефицит животных белков и минеральных веществ.

Невская вода практически лишена кальция, из – за недостатка которого у детей наблюдаются изменения костной ткани (понижения ее прочности), называемой остеопорозом, поэтому в Петербурге так распространены заболевания опорно – двигательного аппарата.

По той же причине большинство школьников страдают от кариеса.

Если дефицит животных белков для взрослых – неприятность, то для маленьких детей – катастрофа, поскольку организм ребенка «строит» тело прежде всего из белков. Нехватка белков и минеральных веществ является причиной возникновения заболеваний, отражающихся на росте и развитии. По данным отдела статистики Комитета по здравоохранению Санкт – Петербурга, каждый 4 – й ребенок дошкольного возраста уже имеет то или иное хроническое заболевание. Наиболее распространенными из них являются заболевания желудочно-кишечного тракта (гастродуоденит, гастрит, дисбактериоз кишечника и др.).

Еще одна проблема – дефицит железа. Во всем мире ей придают огромное значение, так как считается, что нехватка железа приводит к нарушению интеллектуального развития. Причина в том, что мы питаемся и кормим наших детей неправильно, игнорируя продукты, способные укрепить организм. Сегодня в школе ребенок не получает оптимального питания. Многие родители, справедливо не доверяя школьному питанию, предпочитают давать ребенку еду с собой. Но часто не задумываются над тем, какая это должна быть пища.

Во – первых, первоклашка должен хорошо позавтракать дома. Молочные продукты (белок, кальций), мясо (белок, железо), крупы (железо) – все это поможет ему чувствовать себя бодрым и здоровым в течение всего дня. Обязательны крупы, которые являются основным источником энергии и поставляют в организм растительные белки, клетчатку и минеральные вещества. Наиболее полезны гречневая, овсяная, кукурузная и рисовые каши. Из мясных продуктов подойдут нежирная говядина или телятина. Ребенку очень важно получать молочные продукты – молоко, творог, сыр, а также кисломолочные, обогащенные пробиотиками (бифидо-, лакто – , и другой флорой), – кефир, йогурт. При покупке йогурта обращайте внимание на срок хранения: если он длительный, то флора в продукте неживая и не может быть полезна.

Ребенок должен получать молочную пищу 1 – 2 раза в день! Разумеется, если у ребенка непереносимость белков коровьего молока или лактозная недостаточность, молочного ему нельзя. В этом случае нужно питаться специальными продуктами, содержащими необходимые организму вещества.

Не рекомендуется покупать детям витаминизированные напитки – в некоторых из них превышена допустимая норма витаминов.

Лучше использовать питьевую, столовую и лечебно – столовую воду. Здесь можно порекомендовать «Ессентуки № 4», «Ессентуки № 17», «Боржоми» и «Славяновскую». Детские напитки от «Полюстрово» тоже полезны, поскольку богаты железом.

К сожалению, у нас в продаже мало натуральных соков. Их лучше покупать при наличии надписей на упаковке «100% сок» и «Для детского питания». В таких соках точно отсутствуют консерванты или они содержатся в безопасном количестве.

Напитком будущего может стать сокосодержащий продукт на основе творожной сыворотки.

Мало кто знает, что так любимый нами чай содержит вещество, препятствующее всасыванию железа. Поэтому не злоупотребляйте им.

Для ребенка жизненно важны витамины и растительные волокна – это фрукты и овощи. Но их тоже надо подбирать с умом: цитрусовые – для детей, не страдающих аллергией; бананы – не всегда хорошо перевариваются желудочно-кишечным трактом; яблоки – плохо переносятся детьми с дисбактериозом; сливы – подойдут детям, страдающим запорами.

Если ребенок не очень жалуется фрукты и овощи «целиком», можно сочетать их с кашами. Отличный завтрак – каша со сливами, абрикосами, яблоком., тыквой и кабачком. В последних двух не столько витаминов, сколько хорошая клетчатка.

Что касается бутербродов, то лучше всего подойдет хлеб с твердым сыром или нежной вареной говядиной.

Разумеется, не все, что вы предложите своему первоклашке из здоровой еды, он охотно примет. Например, он чаще выберет сок, чем молоко. Старайтесь учитывать его вкусы. Но необходимо воспитывать ребенка, объяснять ему полезность и важность для организма того или иного продукта.