

Чем важно правильное питание для детей

Многие родители относятся к организации питания своих детей намного ответственнее, чем к своему рациону. И совершенно напрасно, ведь формирование культуры здорового питания детей складывается не только путем составления идеального меню для ребенка. Крайне важно пищевое поведение всей семьи, на которое обращает внимание малыш и которое в будущем формирует его собственные привычки и предпочтения в еде.

Правильное питание улучшает остроту ума, память, настроение, способствует правильному росту и развитию организма, помогает поддерживать вес и обмен веществ. При помощи сбалансированного здорового рациона можно предотвратить развитие таких хронических заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, артериальная гипертензия и ряд других.

Правильное питание — это один из основных способов надолго сохранить здоровье и высокое качество жизни. Большинство пищевых привычек человека формируются в детстве и остаются с ним на всю жизнь. Поэтому очень важно, чтобы малыш питался правильно с первых дней жизни.

Какое питание правильное для ребенка

Здоровое питание ребенку на каждый день — это еда, которая содержит все необходимые питательные вещества. К сожалению, сегодня многие дети делают свой выбор в пользу фастфуда, а родители никак не ограничивают их. Да, это довольно вкусно и готовятся такие блюда быстро, а значит, ребенка можно быстро накормить, не тратя свое время на готовку еды.

Но дело в том, что фастфуд крайне вреден для здоровья, причем не только детей, но и взрослых людей. Он приводит к развитию ожирения, нарушает обменные процессы, поражает органы пищеварения, что совершенно не вписывается в представления о полезном питании.

Вот основные принципы правильного питания:

1. каждый день на столе должны быть продукты, которые полностью закрывают потребность организма в питательных веществах;
2. питание должно быть сбалансированным;
3. пищу рекомендуется варить, запекать в духовке, готовить на пару, а вот от жареной, копченой, маринованной, консервированной пищи, а также от фастфуда лучше отказаться;
4. если у ребенка имеется непереносимость тех или иных продуктов, то меню нужно соответствующим образом скорректировать.

Возможные проблемы

Если ребенок постоянно питается неправильно, злоупотребляет фастфудом и другой вредной пищей, то со временем могут развиться следующие проблемы со здоровьем:

1. отставание от сверстников в развитии и росте;
2. ожирение;
3. нехватка йода, железа, витаминов и других полезных веществ в организме;
4. гастрит;
5. ухудшение общего самочувствия, вялость, слабость, заторможенность.

Некоторые девочки-подростки начинают сидеть на строгой диете, чтобы соответствовать идеалам, навязанным миром моды. Это негативно сказывается на их здоровье, приводит к нарушению цикла, что в будущем может стать причиной развития бесплодия.

У мальчиков другие проблемы. Некоторые из них в стремлении обрести красивое мускулистое тело начинают увлекаться гормональными средствами, а также неправильно питаются, что также со временем может привести к проблемам со здоровьем.

Таким образом, правильное питание имеет определяющее значение для детей, начиная с рождения.

И задача родителей обеспечить их свежими, качественными продуктами и составить правильный рацион питания. Это поможет в будущем избежать множества проблем со здоровьем.