

ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ ВДОМА

Чому питання харчування дошкільнят є такими важливими? Тому що, на жаль, більшість хвороб сьогодні починають формуватися саме в цьому віці. Це хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту, такі як хронічні гастродуоденіти, холецистохолангіти і навіть виразкові хвороби.

Які ж продукти можна вживати, а чого краще уникнути, якщо у вашій сім'ї дитина дошкільного віку? На жаль, сьогодні доводиться виключити з харчування дітей такий продукт як печінка. Якщо раніше медики обов'язково радили включати її в харчування дітей, які страждають від анемії, то сьогодні необхідно від цього відмовитися: в печінці тварин накопичується багато хімічних речовин, якими так насичені трави, що споживають свійські птахи чи тварини.

Треба також пам'ятати про шкідливий вплив нітратів і нітритів на дитячий організм. Ці сполуки, що є також обов'язковим компонентом у виготовленні в нашій харчовій промисловості м'ясних напівфабрикатів і ковбасних виробів, руйнують слизову оболонку шлунка. Крім того, вони є канцерогенами, під впливом яких хромосомний набір клітини здорової людини може змінитися і стати подібним до хромосомного набору ракової клітини. Як же бути з овочами, в яких і містяться ці самі нітрати, - запитаєте ви? Можна вимочувати їх в холодній воді (30-40 хвилин). Ще корисно, крім вимочування, овочі варити дрібно нарізаними. В цих випадках близько 50% нітратів переходить у відвар. В процесі варіння картоплі "в мундирі" у воду іде 21-26% нітратів, а очищеної картоплі - близько 50-56%. Близько 10% нітросполук накопичується в шкірці фруктів і овочів. Тому краще давати дітям очищені яблука, груші, огірки тощо. В капусті ж найбільша кількість нітратів знаходиться в зелених поверхневих листках і качані. В моркві нітрати накопичуються в стержні. Вважають, що якщо стержень значно світліший від моркви, то ця морква містить багато шкідливих речовин і її в сирому вигляді краще дітям не давати. Ще хочеться вас попередити: будьте обережні з тепличними овочами, що цілорічно продаються в магазинах. В останні роки вони стали постійним джерелом отруєнь у дітей. Найменша кількість шкідливих речовин, включаючи азотисті з'єднання, а також радіоактивні елементи, міститься в крупах (зернах злакових культур). Тому не забувайте про каші! В них є багато поживних речовин, необхідних для росту. Існує думка, що тільки м'ясні продукти можуть забезпечити усім необхідним ростучий організм дошкільняти. Страви з м'яса корисні як старим, так і молодим, хворим і здоровим. Проте відомо, що дітям корисно мати не менше двох вегетаріанських днів на тиждень, а взагалі м'ясні страви повинні вживатися не частіше одного разу на день. І пам'ятайте - вегетаріанські дні не голодні, а розвантажувальні. В цей період легше перетравлюється їжа, і полегшення та відпочинок відчуває весь травний канал. І ще. Постарайтеся в харчуванні маляти відмовитися від кісткових бульйонів. Колись ними годували тільки худобу, а сьогодні їх найчастіше варять для дітей. Не потрібно готувати і жирних бульйонів. М'ясну ж страву краще подати у вигляді пісного м'яса без гарніру. Якщо

дуже хочеться, додайте до нього бурячковий салат. Не рекомендується дітям вживати м'ясо з картоплею, бо це сполучення важке для перетравлювання. Малюки взагалі погано їдять гарніри до м'яса, обираючи м'ясо без гарніру, і це не випадково. Є істина, яку повинна знати кожна мати: не так важливо, скільки з'їсть дитина, важливіше - скільки вона зможе засвоїти! У зв'язку з цим важливо правильно організувати режим харчування малюка. Бажання поїсти виникає тоді, коли людина встигла попрацювати, порухатися. До цього моменту починають активізуватися шлункові ферменти, що перетравлюють їжу. Чим приємніший запах і вигляд їжі, тим активніше працюють травні ферменти і сильніше відчуття голоду. Тому продумайте як краще організувати режим харчування свого дошкільняти і ви зможете попередити багато майбутніх захворювань.

Від 3 до 6 - народження особистості Ви оглянутися не встигли, а ваш малюк встав, пішов, заговорив і, нарешті, заявив "Я - сам". Так починається чи не найскладніший і найвідповідальніший етап у житті маленької людини - формування особистості. Ваш малюк - особливий та унікальний. І всіма силами прагне, щоб його досягнення визнали. Він поступово починає освоювати часовий простір життя - вчора-сьогодні-завтра, минуле-теперішнє-сьогодення. Дитина вже з'ясувала, що на світі бувають хлопчики і дівчатка і впевнено відносить себе до однієї з цих категорій. А ще ваше дитя навчається жити у суспільстві, усвідомлювати своє місце в світі, взаємозв'язки з іншими людьми, свої права та обов'язки. І всіма силами він прагне бути кращим. А наше завдання - підтримати це прагнення нашого малюка - похвалити і підбадьорити, коли щось не вдалося, позитивно оцінювати його, нехай невеликі, але досягнення, а коли дитя провиниться, скажіть йому: "Люблю, але засмучена" - це правильно, природно і перспективно. Адже саме цей шлях пробуджує в дитині совість та відповідальність за свої вчинки та за того, хто поряд. Але, окрім батьківського дому, навколо малюка є ще цілий світ його ровесників. І дитина гостро відчуває потребу самоутвердитися в цьому світі, стати кращою й тут. Однак, коли йому 5-6 років, він уже вміє приховати свої прагнення від сторонніх, і лише проникливий материнський чи батьківський погляд може зрозуміти це. Разом із бажанням бути визнаним, у дитини народжується дух змагання: хоче бути найкращим, найшвидшим, найрозумнішим тощо. І якщо це не вдається, то може з'явитися заздрість до ровесника, який більш успішний. І наше завдання - вчити малюка долати свої негативні почуття та бажання. Для того, аби реально самоутвердитися у колі однолітків, дитина має навчитися оцінювати вчинки та почуття і себе, і своїх друзів. І з кожним днем усе яскравіше проявляються індивідуальні риси дитини - характер, інтереси, схильність та здібності, і кожна з них розвивається своїм особливим чином. Адже ваша дитина - це маленька особистість.