Неправильное питание

Не первый год медицинское сообщество бьет в набат, отмечая катастрофическое снижение уровня здоровья детей и подростков. Перечислим некоторые заболевания, вызванные неправильным питанием у детей.

Безрадостна картина с общими показателями развития, с обменными процессами, желудочно-кишечным трактом, сердцем и сосудами, опорно-двигательным аппаратом. Отмечается высокий рост проблем с неврологией, депрессивными настроениями, хронической усталостью. Немало аллергиков с самого раннего возраста, которые не перерастают аллергию, согласно общепринятому мнению, но, напротив, испытывают ухудшения с возрастом.

В чем причина такого вопиющего положения? В большинстве случаев загвоздка кроется в неправильном питании.

Очень часто ребенок не ест дома, питается только в школьных столовых или в буфетах. И это еще не самый плохой вариант, ведь бывает, что ребенок вообще ничего не ест в течение целого дня, или ест урывками вредную и калорийную еду. Еще более угрожающе выглядят проблемы с питанием на фоне современной экологической картины.

Конечно, не стоит впадать в неконструктивную панику. Все-таки во многих школах проводится работа на тему здорового питания. Однако в это же время некоторые школьные буфеты до сих пор предлагают школьнику выбор, без которого ему было бы лучше обойтись. Например, вместо супа или котлет – чипсы и газировка. Предугадать, что выберет среднестатистический школьник, нетрудно.

И это особенно печально, ведь именно в эти школьные годы созревают и формируются привычки в еде, вкусовые предпочтения. Ну а в более зрелом и сознательном возрасте переломить свои привычки станет тяжелее во много раз, даже при крайней необходимости. Именно потому задача учителей, воспитателей, и, в первую очередь, родителей, заняться вопросом питания, пока не станет поздно.

Поговорим о наиболее вредных продуктах и о заболеваниях, вызванных неправильным питанием у детей.

Конечно, одна из самых больших проблем – это сладости, употребляемые в чрезмерном количестве. Никто не спорит, что сахар ребенку необходим для развития, однако его вполне хватит детскому организму при потреблении фруктов, компотов. В небольших количествах можно печенье, джем, мармелад. Не стоит закармливать ребенка конфетами, сладкими напитками, пирожными и т.д. Своим поведением вы привьете ребенку зависимость от сладкого, и, как следствие, ошибочные вкусовые привычки. К таким заболеваниям, вызванным неправильным питанием у детей из-за избытка сахара относятся нешуточные болезни, например, чрезмерная нагрузка на поджелудочную железу, ослабленная иммунная система, аллергия, проблемы с зубами, кариес, наконец, ожирение. Переизбыток продуктов с высоким содержанием сахара мешает усвоению многих полезных и необходимых веществ, и в итоге до организма ребенка не доходят витамины, минералы и пищевые волокна.

Питание ребенка или подростка, впрочем, как и взрослого человека, напрямую определяет обмен веществ в организме. Именно питание определяет будущие темпы развития и роста ребенка, его физические и психические возможности обучаться. Иммунитет к заболеваниям, инфекциям, вирусам, устойчивая иммунная реакция в целом - все это зависит от питания. Стоит отметить, что наиболее ответственный период роста – до трех лет, и все последствия неправильного питания именно в этом возрасте, обязательно скажутся на будущем здоровье ребенка. Та же самая иммунная система, которая еще только формируется, при неправильном подходе к питанию грозит отомстить инфекционными заболеваниями. Развивается интеллект, закладываются основы познавательных, эмоциональных, социальных способностей. Если в это время организм испытывает, например, дефицит йода или железа, вызванный неправильным питанием у детей, вполне возможно, ребенок не войдет в рост, станет малокровным или начнет отставать в развитии.

Ранний возраст тем и опасен, что последствия, вызванные неправильным питанием, необратимы. Отставание в развитии моторики, когнитивной (или познавательной) деятельности. Отклонения в поведении, отсутствие умения социальной адаптации, агрессия, гиперактивность, невозможность сосредоточиться, неспособность к обучению… Этот страшный список заболеваний, вызванных неправильным питанием у детей можно продолжить.

Обратимся к медикам. Итак, самыми частыми нарушениями питания у детей и взрослых, приводящие к заболеваниям являются следующие: чрезмерное употребление жиров; дефицит полиненасыщенных кислот; недостаток, или, напротив, переизбыток животного белка; дефицит витаминов (С, В1, В2, фолиевой кислоты, А, Е); недостаток минеральных веществ (кальция, железа); нехватка микроэлементов (йода, фтора, селена, цинка); дефицит пищевых волокон.

Как избежать всех этих последствий неправильного питания? Как вырастить по-настоящему здорового и счастливого ребенка, активного, дружелюбного и способного? Ответ на поверхности – кормите ребенка правильно с самого рождения. Заболевания, вызванные неправильным питанием у детей можно исключить только правильным питанием.

Не перекармливайте ребенка сладеньким. Не давайте газировки или всяческие вредные сладкие напитки. Сделайте упор на сырых фруктах и овощах. Приучайте ребенка к правильным продуктам с детства, и он сохранит эти привычки на всю жизнь. Обратите внимание на естественные инстинкты ребенка, ведь природой устроено так, что мы сами можем выбрать наиболее полезные для нас продукты.

Не заставляйте ребенка есть через силу. Нет ничего страшного в том, что он пропустит тот или иной прием пищи. Варите кашу для детей, причем желательно на молоке. Заправляйте ее растительным маслом, добавляйте для разнообразия сухофрукты.

Ешьте полезные продукты вместе с ребенком, ведь вы для него - лучший пример. Овощные и фруктовые соки, ржаной хлеб, зеленый чай. Все это должно быть на вашем столе. Постарайтесь отказаться от острого, жареного, копченого и приправ. Попробуйте заменить кетчуп и майонез на свежую томатную пасту и соусы.

Будьте здоровы!

Источник: Неправильное питание - Правильное питание