



Ведущая—Татьяна ТЮМЕНЕВА



Не кормите свое чадо фастфудом!

КАК ПРАВИЛЬНО СФОРМИРОВАТЬ ВКУС РЕБЕНКА

Питание современных детей во многом отличается от того, которое мы помним по своему детству. Сейчас все больше идет уклон на так называемое быстрое питание. Дети чуть ли не с младенчества привыкают к фаст-фуду. Да и многие родители не находят времени на стояние у плиты, предпочитая кормить ребенка полуфабрикатами и готовыми блюдами, купленными в супермаркете. Понятно, что и в школе дети, привыкшие к «быстрому питанию», не испытывают желание есть горячий обед из трех блюд. Как показывает статистика, примерно 50% учащихся не едят горячий завтрак (или обед) в школе, а 5% школьников не завтракают вообще. Стоит ли удивляться, что гастриты и прочие недуги желудочно-кишечного тракта стали восприниматься как норма?

Как же правильно кормить ребенка? Об этом «ВП» спросил у Светланы Владиславовны РЫЧКОВОЙ (на фото), начальника отдела по организации медицинской помощи матерям и детям комитета по здравоохранению, доктора медицинских наук.

— РОДИТЕЛИ часто говорят: в школе, в которой учится ребенок, готовят невкусно. Поэтому ребенок и отказывается там есть. Но понятие вкусоности-невкусоности относительно. Очень многое зависит от того, к чему привычен ваш ребенок. Если он жалуется на то, что школьная столовая — плохая, что должны сделать родители? Прийти в школу и самим там позавтракать, пообедать. То есть лично оценить качество блюд.

Как показывают опросы, современные дети считают вкусными кетчуп, майонез, картофель фри, гамбургеры, газированные напитки, чипсы, орешки, шоколадные батончики и прочее. И это, к сожалению, означает: вкус у детей сформирован неправильно.

Когда начинать формировать вкус ребенка?

Первый вкусовой рубеж. Вкус формируется с первых дней жизни ребенка! Вкусовые рецепторы находятся на языке, и к моменту рождения орган вкуса сформирован. И теперь все зависит от того, что ребенок попробует. Понятно, что он пробует материнское молоко. Но самая частая ошибка родителей в том, что для допаивания (когда душно, жарко) они берут подслащенную воду. Ни в коем случае не делайте этого! Берите обычную питьевую воду. Если ребенку с младенчества начинают давать сладкую воду, то он в дальнейшем будет предпочитать сладкое. Причем это предпочтение сохраняется на всю жизнь.

Второй вкусовой рубеж. Далее перед родителями встает вопрос относительно первого прикорма. Давать овощи или каши? Сок, к слову, вообще прикормом не считается, это добавка к питанию малыша. Грудное молоко (или искусственные смеси) и так содержат необходимые полезные вещества. А «налегание на сок» в раннем возрасте может спровоцировать у ребенка возникновение аллергии.

Так что сок если и даем, то очень ограниченно. А начинаем прикорм — с овощей! Родители, попробовав овощное пюре из баночки, скажут: невкусно! Разумеется, потому что без соли и сахара. Но ребенок-то в своей маленькой жизни еще не пробовал соли и сахара, и он воспримет этот вкус как данность. Если будете соблюдать это правило прикорма, то ваш ребенок и в дальнейшем будет охотно есть овощные блюда.

А вот с кашами нужно повременить. Тем более что готовые каши содержат подсластители (сахар или его замену).

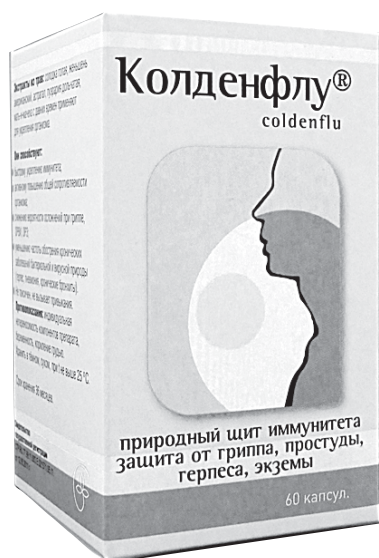
Помните, что детям до трех лет нельзя давать шо-



Фото Марины КОРОЛЕВОЙ

колад, конфеты, сосиски, колбасы, жареное, копченое, острое, продукты быстрого приготовления, газированные напитки. Иначе не только сформируете бесполезные вкусовые пристрастия, но и напичкаете организм маленького ребенка «химией».

Еще раз напомним: конфеты, шоколад — это не подарок для маленького ребенка! Подарите лучше фрукты. Это красивый и полезный подарок.



Колденфлу — природный щит иммунитета!

Нашему иммунитету постоянно нужна поддержка. У нас нет возможности спрятаться и спрятать своих детей на время разгула респираторных заболеваний. Мы попадаем в стрессовые ситуации, должны принимать решения на работе и дома. Защитные силы организма снижаются, особенно к зиме. Ученые предложили свой способ поддержки иммунитета — принимать лекарственные травы, издавна используемые в народной медицине!

100% растительный состав! Удобная форма приема: в капсулах уже вытяжка (экстракты) лекарственных трав. Травы, входящие в состав **Колденфлу**, уже на протяжении долгих лет используют для снижения риска заболеваний ОРВИ, гриппом и др., уменьшают тяжесть их течения.

Не позволяйте вирусам застать Вас врасплох, позаботьтесь о защите себя и своей семьи заранее. Принимайте **КОЛДЕНФЛУ** с профилактической целью и в комплексном лечении!

Колденфлу® (Coldenflu®) — природный щит иммунитета!
Защита от гриппа, простуды, герпеса, экземы!

СПРАВОЧНАЯ ПО РОССИИ:
8-800-333-00-44
(звонок бесплатный).

WWW.LIDERON.RU

Спрашивайте в аптеках!

Санкт-Петербург:
8(812)244-29-88, 244-79-36,
244-79-38, 244-79-42,
970-17-50, 244-79-32,
542-78-62, 575-89-78.

Аптечные справочные Санкт-Петербурга:
«Невис» 8 (812) 703-45-30,
«Фармакор» 003,
«Озерки» 8 (812) 603-00-00,
«Радуга» 8 (812) 450-0-450,
«Мелодия Здоровья».

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ