

ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВОЕ ОСНАЩЕНИЕ



**ПИТАНИЕ РЕБЕНКА И ЕГО ЗДОРОВЬЕ.
СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**



ЧАСТЬ 2

КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА

Семь великих и обязательных «не»

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие — одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психический. Если ребенок не хочет есть — значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного — значит, не нужно именно этого! Никакого принуждения в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок — не сельскохозяйственное животное.

Уточнение. Пища, равнозначная лекарству (морковь, лимон, яблоко, лук, молоко и т. п. — по совету с врачом), может предлагаться более настойчиво, однако только таким образом, чтобы не вызвать неприятных эмоций. Изобретите игровой предлог, покажите пример, ярко, весело уговорите. Однако при активном нежелании, отвращении — не настаивать и не повторять предложений. Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторные предложения... Прекратить — и никогда больше!



3. Не ублажать. Ничего сверхнеобходимого. Разнообразие — да, по возможности, но никаких изысков. Никаких пищевых вознаграждений, никаких мороженых, пирожных, конфеток и шоколадок за хорошее поведение или сделанные уроки, тем более за скушанный против желания завтрак или просто так. Еда — не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда — средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Конфетами вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопить. «Ешь быстрее! Ну что ты возишься?! А ну, кто быстрее съест?»

Еда — не тушение пожара. Темп еды — дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть лучше ребенок не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.



5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, не голоден.

6. Не потакать, но понять. Ребенок ребенку рознь. Есть дети со своеобразными пищевыми пристрастиями. Подавляющее большинство этих пристрастий безобидно и может быть удовлетворено, однако некоторые маленькие гурманы не прочь подчас закусить и спичками, и кое-чем еще. Как правило, подобные эксцессы связаны с каким-то нарушением обмена веществ или какой-то временной химической недостаточностью (едят мел — организм «просит» кальция). Посоветуйтесь с доктором, постарайтесь разобраться, в чем дело. Разумеется, нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.



7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно — так, только так!

А как же кормить?

Очень просто. Какое-то время еда должна быть в пределах досягаемости, на виду у ребенка. Если младенец, то дать грудь или бутылочку при появлении беспокойства. Если малыш, то безнасильно увлечь к столу, не удерживая, однако, если не хочет. Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть — все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.



КАК СДЕЛАТЬ ПИЩУ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНОЙ

 Не забывайте про мытье.

Перед приготовлением каждого блюда **обязательно мойте руки** горячей водой с мылом. Не забывайте мыть руки после пользования туалетом, после прикосновений к детским предметам гигиены (грязным пеленкам или носовым платкам), после занятий с животными, в том числе и с домашними питомцами.

Кухонный инвентарь, разделочные доски и стол мойте моющими средствами после приготовления каждого блюда, особенно после работы с сырым мясом, птицей или морепродуктами.

Овощи и фрукты необходимо мыть теплой водой, чтобы избавиться от насекомых и остатков пестицидов. Иногда лучший способ — очистить кожуру у овощей и фруктов или сварить их. У капусты и салата верхние листья лучше обрывать и выбрасывать.



 Подвергайте пищу тщательной тепловой обработке.

Если температура внутри продукта хотя бы ненадолго будет равной 70°C, то почти все бактерии, вирусы и паразиты погибнут. Птицу следует готовить при еще более высокой температуре — 80°C. При повторном разогревании температура внутри продуктов должна доходить до 75°C, пища должна стать настолько горячей, чтобы от нее шел пар. Не ешьте мясо птицы, которое внутри еще розовое, яйца, у которых желток или белок жидкий, рыбу, которая не потеряла прозрачности и с легкостью не отделяется вилкой от костей.

Храните продукты отдельно друг от друга.

Никогда не держите вместе с другими продуктами сырое мясо, птицу и морепродукты — ни при покупке, ни при хранении, ни при приготовлении. Сок ни одного из этих продуктов не должен попасть на другие продукты. Никогда не кладите приготовленную пищу на блюдо, где до этого лежало сырое мясо, рыба или птица, тщательно не вымыв блюдо моющими средствами.

Правильно храните и охлаждайте пищу.

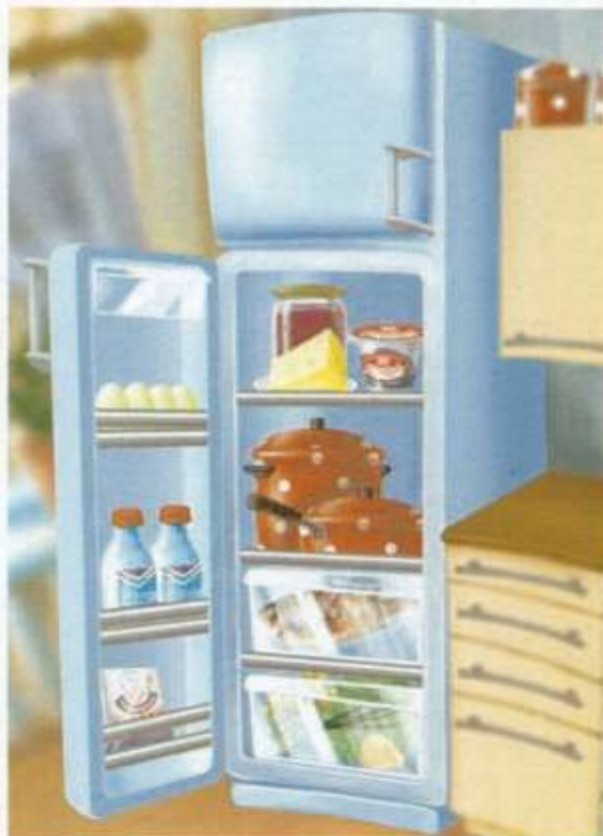
Холодильник может помешать размножению опасных бактерий в пище, если температура в нем не выше 4°C. Температура в морозильной камере должна быть не выше -17°C. Скоропортящиеся продукты можно оставлять вне холодильника не более 2 часов. Если стол накрывается заранее, прикройте блюда, чтобы на них не садились мухи.

Будьте осторожны в отношении пищи, приготовленной вне дома.

Согласно исследованиям, от 60 до 80% пищевых отравлений происходит при употреблении блюд, приготовленных в местах общественного питания. Обращайте внимание на то, чтобы кафе, в которое вы ходите, отвечало установленным законом санитарным требованиям. Заказывайте хорошо прожаренное мясо. Если вы заказываете блюдо на дом, то его нужно употребить в течение двух часов с момента покупки. Если прошло больше времени, подогрейте пищу, доведя ее до температуры 75°C.

Выбрасывайте сомнительные продукты.

Если вы сомневаетесь, испортился продукт или нет, то ради безопасности его лучше выбросить. Конечно, выбрасывать хорошие продукты неправильно. Но если вы заболете, то это обойдется вам дороже.



Пути заражения пищи:

- использование зараженных сырых продуктов;
- участие в приготовлении пищи инфицированных (больных) людей;
- неправильное хранение, а также приготовление пищи за несколько часов до ее употребления;
- перекрестное загрязнение продуктов во время приготовления;
- недостаточная тепловая обработка при приготовлении и подогревании пищи.

Правила здорового питания:

- Разнообразие блюд.
- Предпочтение зерновым продуктам и картофелю.
- Больше овощей и фруктов.
- Предпочтение низкожировым продуктам.
- Замена мяса на рыбу.
- Ограниченность животных жиров.
- Меньше сладостей.
- Меньше поваренной соли.
- Контроль за массой тела ребенка.
- Режим питания.
- Обваривание, но не обжаривание пищи.
- Длительное грудное вскармливание.

