

## **ДЕТИ И РОДИТЕЛИ: ПИТАНИЕ ЗА ОБЩИМ СТОЛОМ?**

Многие современные мамы решили вопрос питания в семье очень просто: как только ребенок подрастает и может быть переведен на общее кормление, он становится полноценным едоком за одним столом с взрослыми. Не то лень, не то отсутствие элементарных знаний... но дети с удовольствием уплетают жареную картошку, салаты с майонезом, жирные пельмени, копченые колбасы и сардельки или острую приправу к мясу и другую «взрослую» пищу. Детям вкусно, но им это не нужно!

Или еще пример: а я иду, шагаю по кафе! Это означает, что семья поехала ужинать или обедать в кафе, где ребенок также поел все за общим столом. Все бы хорошо, но ребенку такая пища категорически не подходит. И пусть это был не фаст-фуд, который еще успеет подпортить детский желудок в школьные годы, а полноценное блюдо. Мало того, что современный человек питается огромным количеством суррогатов и консервантов, варианты тепловой обработки большинства блюд просто недопустимы детскому организму. А когда ребенок подрастает, то начинает заглядывать в кафе с друзьями. Получается, что домашняя пища не только случается изредка, но и ничем не отличается по «полезным» свойствам от общепита.

Возьмем среднестатистическую семью: родители, ребенок-дошколенок и подросток. На завтрак малышу предоставят то же, что и родителям и старшему брату – от диетических мюслей до бутербродов. Кофе ему не заварят, конечно, но сока из пачки, либо молока нальют. На обед дети будут есть вместе с взрослыми, а это означает, что будет суп, второе, салат. Поужинает вся семья также плотно и вкусно: пельмени, наваристый суп или мясное блюдо.

На первый взгляд может показаться, что питание это весьма неплохое. Но это не так. Детский организм неспособен переварить и усвоить жирные блюда, обилие специй, большое количество химических добавок. Ребенку, т.е. растущему организму необходим баланс белков, жиров, углеводов и клетчатки, который поступать будет в грамотной термической обработке. Поэтому приготовление пищи для детей и взрослых резко отличается. И отличаться оно должно лет до 18.

Что едят дети? Магазиновые молочные продукты, соевые крахмальные сливки, хлеб с искусственными разрыхлителями, фрукты, чай, каши (молочные или на воде). В обед они уплетают жирные тяжелые блюда, нередко смесь продуктов, которые рекомендуется есть отдельно, а жиры потом требуют углеводов, что способствует поглощению сладкого. Отсюда и переедание, лишний вес, нарушение обмена веществ. Более того, кроме основного питания, дети всегда найдут, чем полакомиться во вред здоровью: снеки, конфеты, чипсы, фаст-фуд и прочие продукты и напитки. Отказаться полностью от них не получится, да и нет смысла, но позаботиться о здоровом домашнем меню вполне реально.

Кроме объективных причин приготовления персональной пищи для детей, существует элементарная культура питания. Противоречивость, свойственная проявляться с годами, обязательно возьмет свое, и передавший ранее ребенок может

начать мучить себя диетами. Это тоже негативно скажется на его здоровье, а толку может не быть, ведь организм растет, гормональный фон меняется, обмен веществ резко отличается от взрослых.

Если с самого начала дети будут получать сбалансированную и безвредную пищу, то к моменту взросления выработается привычка и соответствующие вкусовые пристрастия. А вот «отравленный» организм, привыкший к стрессам от неграмотного питания, аккуратно к совершеннолетию наградит жестоким гастритом.

Взрослым будет сложно питаться диетической кухней ребенка, поэтому надо просто не лениться готовить отдельно, либо не забывать о том, что за столом будут дети.

