

ДИЕТОЛОГ РАССКАЗАЛА, ЧЕМ КОРМИТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ НА КАРАНТИНЕ



Дети-дошкольники на карантине, лишенные ежедневных прогулок и, часто, с нарушенным режимом дня, особенно нуждаются в правильном питании. Чем кормить ребенка, чтобы он не переел и получил необходимое количество витаминов? Нужно ли готовить ему отдельно от всей семьи? Об этом корреспонденту проекта "Социальный навигатор" МИА "Россия сегодня"

рассказала диетолог Клиники управления здоровьем Сеченовского университета Наталья Пугачева.

Режим и контроль

В домашних условиях важно сохранить ребенку режим питания и режим дня, к которым он был приучен в детском саду, считает эксперт. Важно поддерживать трехразовое горячее питание и возможность перекусить фруктами.

"Убедите ребенка, что есть он должен только за столом, а не перед телевизором, играя или в постели. Ведь ему уже понятно, что спать полагается только в кроватке! Нельзя разрешать ребенку бесконтрольно есть сладости, печенье, чипсы, сухие завтраки. Это легко приведет к перееданию и снизит и без того невысокий из-за отсутствия прогулок аппетит перед основными приемами пищи", — рассказала она.

Чтобы не стоять весь день у плиты, готовя каждому индивидуально, еду для всей семьи придется готовить с учетом потребностей ребенка — не слишком соленую, острую и жаренную. Поэтому досаливать или перчить блюда по своему вкусу стоит уже у себя в тарелке, считает Наталья Пугачева.

Основа рациона

Питание детей, так же, как и пожилых людей, предполагает максимально питательный, легкоусвояемый, не раздражающий набор продуктов. Следует предпочитать те способы обработки продуктов, которые максимально сохраняют их полезные свойства, утверждает эксперт.

"Каждый день в рацион нужно включать овощи, свежие и замороженные, зелень, фрукты, ягоды, также и свежие, и замороженные. Ваши помощники по обогащению рациона ребенка — свежие лук, чеснок, зелень, квашенная капуста, орехи и семечки, яйца, творог", — сообщила она.

Во время карантина у родителей появляется возможность готовить самим мясо, птицу или рыбу, сократив или исключив замороженные полуфабрикаты (наггетсы и пельмени), а также колбасу и сосиски.

"Следует включать в меню блюда из этой категории, минимум, дважды в день. В то же время, нужно ограничить бесполезные, с точки зрения пищевой ценности, блюда и продукты — сладкие напитки, сладости, белый хлеб", — рассказала Наталья Пугачева.

По ее мнению, не существует магических рецептов для "повышения иммунитета". Питание, сбалансированное по всем компонентам (включая и витамины и микроэлементы), — залог

работоспособной защитной системы любого организма, и детского в том числе.

"Если вы будете кормить ребенка не только макаронами с котлетой, которые



он ест с удовольствием, но и голубцами, перловой кашей или омлетом со шпинатом, цель будет достигнута. Можно добавить пшеничные отруби в кашу или тесто для оладий; можно не варить гречку, а замочить — тем самым вы заметно увеличите в рационе содержание магния, железа, сохранность витаминов группы В", — пояснила эксперт.

Как закупать продукты впрок

Закупая продукты на пару недель вперед, диетолог предлагает сначала посчитать потребность в различных продуктах, исходя из количества членов семьи (не забыв про домашних питомцев).

Запасать рекомендуется только хорошо хранящиеся продукты. Это разнообразные крупы (овсяные хлопья, гречка, рис, пшено, полба, пшеничная крупа — по 1 кг), бобовые (разные виды фасоли, чечевицы, гороха — по 500 г), макароны, мука разных сортов, растительное масло, томатная паста, орехи и семечки, в том числе тыквенные, льняные и кунжут, богатые цинком, кальцием, магнием и полиненасыщенными жирными кислотами омега-3.

"Насколько позволяет объем морозильника, запаситесь замороженными овощами, фруктами и ягодами, разумным количеством мяса, птицы, рыбы, морепродуктов. Сливочное масло тоже можно иметь под рукой. Яйца имеют достаточно длительный срок хранения, поэтому можете хранить их в холодильнике из расчета 4-5 яиц на члена семьи в неделю. Какое-то количество сыра позволит сделать рацион разнообразным и вкусным", — рассказала Наталья Пугачева.

Из свежих овощей дольше двух недель хранятся морковь, свекла, лук, чеснок, картофель, тыква, сообщила диетолог. А вот помидоры, сладкий перец и огурцы придется съесть достаточно быстро. Как и большинство свежих фруктов, за исключением цитрусовых — лимонов, помело, грейпфрутов.



"Можно продлить срок хранения свежей зелени до двух-трех недель, если поместить ее в стакан с водой в прохладное место. А если вы сегодня поставите в воду пару луковиц — через три-четыре дня в салат можно будет добавить зеленый лук! ", — отметила Наталья Пугачева.

По ее мнению, полезные свойства фруктов можно получить и из сухофруктов, только следует ограничивать их количество до 30-40 г в день из-за высокой калорийности.

"Хуже всего обстоит дело с хранением молочных продуктов. Они должны быть свежими. В порядке исключения, детям можно давать менее полезное стерилизованное или ультрапастеризованное молоко. Что касается кисломолочных продуктов, у них короткий срок годности, поэтому запастись их не нужно. А вот сладкие йогурты и творожные сырки не стоит давать детям и в лучшие времена", — сообщила диетолог.

Правильное питание для родителей

Питание взрослых на карантине мало чем отличается от их повседневного питания, но из-за сокращения физической нагрузки рекомендуется уменьшить на четверть объем порций. При этом, так же, как и для детей, на первый план выходит соблюдение режима, считает Наталья Пугачева.

"Важно помнить о необходимости делать перерывы между приемами пищи (три основных и один-два перекуса), не жевать без остановки и не бегать без конца к холодильнику. А вот питьевой режим соблюдать дома, напротив, легче. Пить нужно не менее 1,2-1,5 л в день несладких напитков без молока. Дома всегда под рукой любимый чай, травы, лимон, красивая кружка и кувшин", — рассказала она.

Эксперт рекомендует поддерживать разнообразие рациона.

"Обязательно должны быть включены овощи, фрукты (или сухофрукты), различные цельные злаки и бобовые. Рыбу тоже желательно иметь на столе не реже двух-трех раз в неделю", — отметила Наталья Пугачева

В то же время, она не советует в ситуации стресса поднимать настроение едой.

"Я думаю, что стресс эффективнее лечить и предупреждать другими способами. С другой стороны, приготовленные вместе с детьми новые красивые блюда, возвращение к семейным обедам за одним столом — это и есть лучшая защита от стресса и депрессии. И не читайте "большевистских газет" перед едой!", — заключила эксперт.