

АНТИСТРЕССОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Дети, как и взрослые, регулярно попадают в стрессовые ситуации, теряют в ней силы и без правильной поддержки взрослых могут даже заболеть. Познакомьтесь с основными составляющими антистрессового детского меню. В трудную минуту оно Вас выручит.

Стрессом для ребенка может стать выход мамы на работу, начало учебы в школе, переход в новую школу, развод родителей, потеря любимой собаки и, конечно, экзамены. Глубина стресса, а значит, и воздействие его на организм, зависят от природных данных ребенка, от того, насколько он раним, эмоционален. В любом случае, противостоять стрессу самостоятельно маленький человек не в силах. Ответственность за правильное

переживание проблем и восстановление организма ребенка после стресса ложится, естественно, на взрослых. Ребенок не может сам управлять стрессовой ситуацией, но последствия физического, умственного или психического перенапряжения у детей могут быть самыми серьезными: нервные расстройства, кожные заболевания, задержка развития, диабет.

Внешние признаки стресса у ребенка

В стрессе дети похожи на взрослых. Они, конечно, не курят без перерыва и не устраивают «вечер виски», но точно так же становятся подавленными, раздражительными, плаксивыми, забывчивыми. У них вдруг появляются головные боли, блуждающие боли в разных частях тела, рвота, понос, может нарушиться сон и, конечно, аппетит.

Некоторые дети, как и взрослые, в стрессовой ситуации могут отказываться от еды. Или, наоборот, успокаивают себя, поглощая продукты без меры. Родители должны взять этот аспект под контроль в несколько этапов.

➤ **Этап 1.** Нормализовать аппетит

Помимо того, что ребенка, пережившего или переживающего стресс (например, подготовку к экзамену), необходимо морально поддерживать, ободрять, вселять в него уверенность в собственных силах и демонстрировать безусловную любовь, нужно грамотно подпитывать организм, активно теряющий силы в борьбе со стрессом.

Предлагайте ребенку наиболее любимые им блюда из самых полезных.

Наладьте режим питания: потерявший аппетит ребенок «втянется» в систему и будет набираться сил, а ребенок, непрерывно жующий, сможет от этого воздержаться.

Для налаживания здорового аппетита просто необходима (и ничем не заменима) регулярная физическая нагрузка.

Регулируйте объем порций ребенка, не предлагайте ему слишком много еды за один раз. Кормите маленькими порциями, но чаще.

Если ребенок отказывается от какого-то блюда, не заставляйте его есть, замените другим. Например, при отказе от кефира предложите сыр, творог или йогурт.

Не создавайте вокруг детского аппетита нездоровый ажиотаж.

Иницируйте приятную дружескую атмосферу за столом, совместные трапезы помогут отвлечь ребенка от причины стресса, например, от книжек и компьютера во время экзаменов.

➤ **Этап 2.** Обеспечить витаминами-антиоксидантами

Для снижения стрессового воздействия на организм необходимо не только придерживаться режима питания, но и проследить, чтобы ребенок получал достаточное количество витаминов, в том числе витаминов-антиоксидантов. Одни из самых главных в ситуации стресса и повышенной нагрузки – витамины группы В, а также витамин С и Е. Витамины группы В участвуют в энергетическом обмене, помогают работе нервной системы и органов кроветворения, содержатся в мясе, птице, злаках, бобовых. Витамин С мы получаем из свежих овощей, фруктов, ягод, зелени. Зимой отличным источником витамина С является квашеная

капуста. Витамин Е в большом количестве содержат растительные масла, печень, пророщенная пшеница, цельные злаки и яйца.

Необходим в условиях стресса и витамин А, его еще называют витамином роста. В чистом виде витамина А в продуктах нет, зато есть каротин, который преобразуется в него непосредственно в организме. Каротина много в кураге, моркови, брокколи, шпинате и петрушке. Но для того, чтобы он полноценно усваивался, необходимы жиры, лучше – растительные.

Для нормальной работы мозга в рацион также нужно включать фосфор, калий, кальций и йод. Фосфором и йодом богаты морская рыба, морепродукты и морские водоросли. Калий в оптимальном количестве содержится в кураге, абрикосах и свекле. Кальций – в молочных продуктах.

Совершенно необходимы ребенку в сложный период жизни углеводы, причем как простые, так и сложные. Но простыми углеводами все-таки лучше не злоупотреблять. Предложите вместо них сухофрукты и орехи – этот будет отличным перекусом для ребенка.

Примерное меню для «участников испытаний»

Если Вашему ребенку предстоят серьезные жизненные испытания, до которых еще осталось время, составьте для него антистрессовое меню, которое даст ему силы для борьбы.

Оно может выглядеть так:

- морская рыба (3-4 раза в неделю),
- водоросли (хоть каждый день),
- растительные масла первого холодного отжима (каждый день, но в небольшом количестве – в качестве заправки для овощных салатов, например),
- салаты из овощей (прежде всего – со свеклой и зеленью) – ежедневно,
- молочные продукты – ежедневно,
- перепелиные яйца – 2-3 раза в неделю,
- качественное натуральное мясо (не колбаса, не полуфабрикаты) - 3-4 раза в неделю.
- хлеб из муки грубого помола - каждый день.

Помните, что слишком калорийная пища не принесет пользы и желаемой родителями «энергии». Основные правила сбалансированного рациона будут действовать всегда и в любой ситуации. Однако во время стресса особое значение принимают

режим: необходим полноценный завтрак, а также обед и ужин, здоровые перекусы (например, сухофруктами и орехами). Совместные трапезы помогут поддержать и отвлечь ребенка от причины стресса. Перед стрессовой ситуацией - экзаменами (сессиями, защитами и проч.) количество углеводов лучше увеличить — например, ввести в качестве обязательного завтрака каши из цельных круп, подавать на гарнир макароны из твердых сортов пшеницы, давать цельнозерновой хлеб.

Если Вам удастся включить в рацион питания своего ребенка достаточное количество продуктов, активно борющихся со стрессом, Вы укрепите его тело и дух и сможете вместе наслаждаться его победами.