

Польза овощей и фруктов несомненна, об этом знают все. Но, тем не менее, согласно статистике, 80% россиян недостаточно употребляют в пищу свежих овощей и фруктов. Почему так происходит?

Медики сходятся во мнении — мы просто не научены в детстве правильному пищевому поведению. Вводить овощной прикорм и фрукты необходимо уже в первом полугодии жизни — 4–6 месяцев. Каждый вид овощей и фруктов содержит свои питательные вещества — правильные углеводы, пищевые волокна, клетчатку. Эти вещества участвуют в обменных процессах, поддерживают необходимый состав микрофлоры кишечника, работоспособность организма, улучшают память, ускоряют восстановление мышечной ткани, что особенно важно в детском возрасте. И конечно, фрукты и овощи — это огромное количество витаминов. Они повышают иммунитет ребенка, улучшают работу нервной системы, дарят энергию и бодрость, помогают правильно развиваться.

Шесть цветных овощей

Любят ли наши дети фрукты и особенно овощи? Об этом специалисты Архангельского центра медицинской профилактики спросили детского эндокринолога Архангельской городской детской поликлиники Елену Низовцеву.

— Судя по тому, что одна из основных проблем, с которой к нам приходят дети и подростки, — это ожирение, в их рационе преобладают другие продукты, — поделилась она наблюдением. — Мы делаем выводы по результатам медкомиссии, которую проходят дети в 6, 10 и 15 лет. Я как-то посчитала — у каждого третьего ребенка Архангельска имеются избыточный вес или ожирение. Это очень большая цифра.

По словам Елены Сергеевны, привычка правильно и рационально питаться закладывается в первые три года, когда ребенок пробует новые продукты. Сформировать правильное пищевое поведение должны помочь в первую очередь родители. В этом также участвуют педиатры, патронажные медсестры — они должны рассказать, как правильно вводить прикорм из овощей и фруктов. Когда ребенок научится жевать, необходимо учить вводить овощи не только в виде пюре, а натертыми на терке или отдельными кусочками. Старшим детям в качестве перекуса можно также давать овощи и фрукты, а не сладости и пе-

Дайте малышу огурец вместо печеньки

Детский эндокринолог Елена Низовцева — о том, как приучить ребенка есть овощи



Фото пресс-служба Архангельской областной больницы

«Одна из основных проблем, с которой к нам приходят дети и подростки, — это ожирение. По результатам медкомиссии, которую проходят дети в 6, 10 и 15 лет, у каждого третьего ребенка Архангельска имеются избыточный вес или ожирение. Это очень большая цифра.

ченье, как мы это часто видим. Важен и личный пример родителей, так как ребенок повторяет за ними абсолютно все, в том числе и выбор еды. Конечно, идеально, когда на столе каждый день шесть видов цветных овощей и фруктов, но в семьях такое бывает крайне редко. Гораздо чаще ужин выглядит так: мама прибежала с работы, быстренько сварила макароны, бросила на сковородку котлеты — и готово. Но хотя бы какой-то овощ в виде салата должен присутствовать. А если нет времени готовить салат, можно хотя бы сделать овощную нарезку ломтиками.

Материал подготовлен Архангельским центром медицинской профилактики

Что касается фруктов, то все хорошо в меру. Вообще, по словам детского эндокринолога, детям рекомендуется давать не меньше двух фруктов в день, а овощей, включая картофель, 400 граммов, без него — 200–250 граммов. Это как раз порция салата в обед и ужин.

Если вернуться к теме детского ожирения, то здесь нужно действовать аккуратно.

— Уменьшение суточной калорийности должно происходить постепенно. Мы должны научить ребенка основным принципам правильного питания: ешь понемногу, но часто, не спеша, убирай жирные продукты, увеличивай количество овощей в рационе, — советует Елена Сергеевна. — Ребенок, подросток, как и любой взрослый человек, должен разнообразно питаться. Не стоит ударяться в крайности, например отменять ужины. На ужин обязательно нужен белок, а это — мясо, рыба. Перед сном можно выпить стакан или половину стакана молока или кефира, съесть яблоко или другой какой-нибудь фрукт. Я не рекомендую заменять сладости всеми любимыми сухофруктами. Представьте, вы посушили яблоко, оно стало малюсеньким, сколько можно сухофруктов съесть в таком случае? А их же начинают употреблять вместо сладостей, вместо конфет. По калорийности получается то же самое, потому что вода из сушеного яблока ушла, но сахар-то остался. У нас каждый продукт богат чем-то своим. В мясе — белок, во фруктах и овощах — микроэлементы, витамины, пектин, клетчатка. Питание

должно быть сбалансированным, разнообразным, но все-таки должно быть в меру.

Есть ли польза в консервированных овощах? По мнению докторов, детям до трех лет не рекомендуются продукты домашнего консервирования. Во всеми любимых закрутках есть минусы — много соли и / или сахара. Но часть витаминов и пищевые волокна сохраняются в овощах даже при термической обработке. Квашеную капусту, соленные огурцы детям есть можно, но в умеренных количествах. Для малышей лучше использовать овощные пюре промышленного производства. Консервированные овощи и фрукты могут быть особенно полезны для детей, которые не любят или не едят достаточно свежих овощей и фруктов. То есть использовать консервированные овощи — это лучше, чем кормить ребенка только картошкой, макаронами и сосисками.

Как обмануть малыша?

Все это хорошо, овощи полезны, об этом все знают, — возразите вы, — но как на-



Фото из архива Андрея Аникиева

кормить ребенка свеклой, редькой, капустой, если он не любит это? Если ребенок по каким-то причинам отказывается от овощей, начните с себя — подайте пример. Дети должны видеть, с каким удовольствием родители едят овощи. Приготовьте вместе овощное пюре, натрите морковь. Можно приготовить овощи так, чтобы ребенку понравилось.

Шеф-повар одного из архангельских ресторанов Андрей Аникиев поделился рецептами вкусных овощей.

Если ребенок отлавливает в супе морковку, лук, капусту, свеклу и выбрасывает их, порубите эти овощи мельче, чем обычно, а картошку можно и покрупнее.

— На своем опыте, а у меня маленький ребенок, хочу сказать, что он ест даже редьку. Ее я натираю на мелкой терке, добавляю морковку, семена подсолнухов, можно еще семечек, орешков, чуть-чуть морской соли и все это заправляю маслом холодного отжима. К квашеной капусте можно добавить немного сахара, вымоченную в слегка сладком сиропе бруснику, чтобы было не кисло, и полить все опять же небольшим количеством масла холодного отжима.

Еще один хороший рецепт, которым я с удовольствием поделюсь, — это оладьи. Берем безглютеновые разновидности муки, раскатываем на тоненькие кружочки, мелко-мелко рубим овощи, те же кабачки, капусту припущенную (5–7 минут) и кладем сверху. Получаются очень вкусные оладьи, которые, например, мой ребенок уплетает за обе щеки.