



В жизни каждого малыша наступает время, когда он переходит от грудного молока к обычной пище. Но значит ли это, что маленький ребенок может есть то же самое, что и взрослые? Основные отличия в еде ребенка и взрослого Гомогенизированное питание. Ребенок до 1 года не готов к принятию пищи грубой консистенции, привычной для взрослых. И дело не только в том, что малыш не сможет ее прожевать. Слизистая органов пищеварения младенца очень нежная, ведь еще каких-то пару месяцев назад ребенок употреблял только молоко. Поэтому переходить к взрослой пище надо постепенно. И консистенция питания детей до 1 года должна быть полужидкой, пюреобразной.

Соль. До года добавлять соль в блюда для малыша не рекомендуется. После года допустимо

В чем отличие детской еды от взрослой

Автор: Administrator
23.06.2018 01:13 -

немного подсаливать пищу, например овощное пюре или суп. Но количество соли не должно превышать 0,5 г в сутки. На ваш вкус блюдо все равно должно оставаться несоленым. Если вы посолили еду так, как делаете обычно для себя, то для малыша соли будет в избытке. Это опасно для маленького организма, поскольку повышенное количество натрия усиливает нагрузку на почки, а также нарушает обмен веществ и водно-солевой баланс. По этой же причине к употреблению не рекомендованы все виды соленья. Сп

Они содержат очень много веществ, раздражающих нежный пищеварительный тракт ребенка. Это эфирные масла, кислоты, дубильные вещества и т.д. У малыша они могут вызвать аллергические реакции или, например, чрезмерную секрецию желудочного сока, что при регулярном употреблении специй приведет к эрозивным поражениям слизистой желудочно-кишечного тракта.

До 1 года специи лучше не использовать. После этого возраста можно добавлять в блюда лук, чеснок, пряные травы (сельдерей, укроп), лавровый лист при приготовлении супов или тушеных овощей. В салатах и в любом сыром виде лук и чеснок употреблять ребенку не рекомендуется.

Разные экзотические травы и приправы (майоран, тимьян, карри, корицу и т.п.) лучше не использовать в питании детей до 3 лет.

Копчености. Во время копчения образуется много вредных веществ, которые оказывают пагубное воздействие на незрелые клетки печени и весь желудочно-кишечный тракт в целом. Поэтому копчености необходимо исключить из детского питания.

Красители, консерванты, загустители, стабилизаторы. Выбирая продукты в магазине, обратите внимание на их состав. Иногда даже в детском питании присутствуют искусственные ароматизаторы, красители, стабилизаторы и т.д. Все они чаще всего обозначены буквой Е и следующим за ней цифровым кодом.

Однако важно помнить, что под такими обозначениями могут скрываться и совсем безобидные вещества, например сода Е500 – разрыхлитель, молочная кислота Е270 – безопасный консервант, куркумин Е100 – натуральный краситель, лецитин Е322 – эмульгатор, то есть вещество, создающее и стабилизирующее эмульсию, влияющее на консистенцию продукта. Нашим законодательством разрешено использовать в детских продуктах натуральные ароматизаторы и красители. Но для малышей до 1 года лучше обойтись питанием без любых добавок.

Овощи и фрукты. Для ребенка лучше покупать отечественные овощи и фрукты. В отличие от импортных, они транспортируются на меньшие расстояния, соответственно, они свежее и не подвергаются обработке химическими веществами, которые могут вызвать пищеварительные расстройства. Экзотические фрукты абсолютно противопоказаны малышам до 3 лет из-за высокого риска аллергии.

Без ГМО. В детском питании не разрешено использовать генетически-модифицированные ингредиенты. Лучше и безопаснее всего отдавать

предпочтение продуктам, где стоит значок «Без ГМО».

Сахар. Малышу достаточно тех углеводов, которые он получает с фруктами и овощами. По возможности нужно приучать ребенка к несладкой пище: не добавлять сахар в каши, компоты и т.д. Готовое детское питание лучше покупать также несладкое.

Малышам до 1 года из всех лакомств разрешено давать только детское печенье. После 1 года можно предлагать крохе в ограниченных количествах пастилу и зефир.

Избыток сахарозы в организме ребенка может привести к аллергическим реакциям, развитию кариеса и даже к преддиабетическим состояниям – особенно нужно быть осторожными с детьми, чьи родственники болели диабетом.

Безобидные карамельки?

Многие родители полагают, что, в отличие от шоколадных конфет, карамельки и различные сосательные конфеты вполне безобидны и изредка можно побаловать ими малыша. Но до 3 лет этого делать не стоит. И дело не только в высоком риске развития аллергии и кариеса, но и в том, что малыши ими могут просто подавиться. К тому же маленькие детки не всегда понимают, что конфеты надо сосать, и пытаются проглотить их, что может привести к серьезным последствиям.

Молочные продукты. Для малышей производятся специальные детские кефир, молоко, творог, йогурт. Многие родители считают, что между взрослыми и детскими молочными продуктами нет разницы. Однако ряд отличий все же существует. Продукты для детей подвергаются специальной обработке, исключающей попадание в них каких-либо инфекционных агентов. Молоко, йогурты, творог иногда дополнительно витаминизируют. Все добавки, которые присутствуют в детских молочных продуктах, натуральные. Консистенция также отличается: детское питание более нежное на вкус за счет специальных методов обработки и более гомогенизированное. Все это очень важно для желудочно-кишечного тракта ребенка.

Мясные и рыбные продукты. Малышам противопоказаны жирные сорта мяса (баранина, свинина) и рыбы, например палтус, камбала, поскольку они могут вызвать сбои в работе печени.

Сейчас в магазинах продаются специальные сосиски и колбаса для детей. Отличие их от взрослых продуктов – в тщательном контроле за качеством используемого мяса, более нежной консистенции, отсутствии вредных добавок. Однако следует помнить, что до 2 лет в рацион малыша лучше не включать колбасные изделия, потому что это довольно тяжелая пища для маленьких детей. Такие продукты содержат повышенное количество жиров, а также красители и консерванты, которые детскому организму, из-за пока недостаточной выработки ферментов и незрелой печени, очень сложно переваривать.

Аллергенные продукты. Самым высокоаллергенным продуктом во всем мире признан арахис. Поэтому детям его давать нельзя не только в чистом виде, но и в составе других

В чем отличие детской еды от взрослой

Автор: Administrator
23.06.2018 01:13 -

блюд. Если вы покупаете в магазине готовую продукцию, в особенности шоколадные батончики, булочки и пирожки, глазированные сырки с добавками, детский молочный шоколад, каши быстрого приготовления, мюсли, следите за тем, чтобы в них не было арахиса. Но и другие виды орехов не рекомендуется давать детям до 3 лет.

К списку аллергенов можно отнести и шоколад, конфеты, мед – из-за большого содержания в них сахарозы, о вреде которой было сказано выше.

Аллергенными свойствами обладают ягоды: клубника, земляника, малина. До 3 лет их лучше не употреблять. Взамен можно предложить малышу черную смородину, чернику, крыжовник. Однако и в этом случае нужно следить за реакцией ребенка: при появлении малейших признаков аллергии ягоды следует исключить из рациона.

Цитрусовые и экзотические фрукты детям до 3 лет употреблять не рекомендуется, поскольку высок риск развития аллергии. Также они могут вызвать кишечные расстройства, поскольку являются нетрадиционными для нашей кухни, и у детского организма еще нет ферментов для их переваривания.

Способы приготовления. Все блюда для малышей нужно варить, тушить, а лучше всего – готовить на пару. Этот способ обработки пищи позволяет сохранить все питательные вещества и витамины. Готовить супы нужно под закрытой крышкой, чтобы продукты не потеряли свою питательную ценность.

Детские блюда нельзя жарить, поскольку во время жарки образуются вредные вещества, которые могут нанести вред печени и слизистой желудочно-кишечного тракта ребенка.

Так что как бы вам ни хотелось побаловать малыша взрослыми продуктами или сэкономить время на приготовлении отдельных детских блюд, делать этого не стоит. Так вы сформируете у него правильные пищевые привычки, которые сохранят здоровье вашего ребенка на долгие годы.

Особенности детской еды

На момент рождения у малыша многие органы и железы еще недоразвиты или имеют возрастную специфику.

-Основная особенность ротовой полости новорожденного – отсутствие зубов. Первые зубки появляются примерно к 6 месяцам, а заканчивается процесс прорезывания молочных зубов к 2,5 годам.

-Из-за широкого отверстия между пищеводом и желудком за счет слабости мышцы, закрывающей его, у малыша имеется предрасположенность к срыгиваниям.

-Желудочный сок у ребенка имеет пониженную кислотность. Это может способствовать проникновению инфекции.

-Печень малыша, относительно размеров его тела больше, чем у взрослого. Но ее клетки еще не до конца сформированы – их созревание будет происходить до 13 лет. Поэтому в этот период печень нужно особенно беречь.

-Поджелудочная железа выделяет меньшее количество ферментов. По мере того как пища будет становиться разнообразнее, появятся новые ферменты. И, чтобы они сформировались правильно и вовремя, нужно соблюдать все правила прикорма.

-Кишечник новорожденного стерилен. Постепенно он начинает заполняться нормальной микрофлорой. Если процесс запаздывает или нарушается качественный состав микробов, развивается дисбактериоз. Он препятствует нормальному пищеварению, поэтому требует обязательного лечения.

-Перистальтика – рефлекторное волнообразное сокращение кишечника, способствующее прохождению по нему пищевого комка. Так вот, у половины малышей она бывает недостаточно интенсивной. Это способствует появлению запоров.

В жизни каждого малыша наступает время, когда он переходит от грудного молока к обычной пище. Но значит ли это, что маленький ребенок может есть то же самое, что и взрослые?

Основные отличия в еде ребенка и взрослого

Гомогенизированное питание. Ребенок до 1 года не готов к принятию пищи грубой консистенции, привычной для взрослых. И дело не только в том, что малыш не сможет ее прожевать. Слизистая органов пищеварения младенца очень нежная, ведь еще каких-то пару месяцев назад ребенок употреблял только молоко. Поэтому переходить к взрослой пище надо постепенно. И консистенция питания детей до 1 года должна быть полужидкой, пюреобразной.

Соль. До года добавлять соль в блюда для малыша не рекомендуется. После года допустимо немного подсаливать пищу, например овощное пюре или суп. Но количество соли не должно превышать 0,5 г в сутки. На ваш вкус блюдо все равно должно оставаться несоленым. Если вы посолили еду так, как делаете обычно для себя, то для малыша соли будет в избытке. Это опасно для маленького организма, поскольку повышенное количество натрия усиливает нагрузку на почки, а также нарушает обмен веществ и водно-солевой баланс. По этой же причине к употреблению не рекомендованы все виды соленья.

Специи. Они содержат очень много веществ, раздражающих нежный пищеварительный тракт ребенка. Это эфирные масла, кислоты, дубильные вещества и т.д. У малыша они могут вызвать аллергические реакции или, например, чрезмерную секрецию желудочного сока, что при регулярном употреблении специй приведет к эрозивным поражениям слизистой желудочно-кишечного тракта.

До 1 года специи лучше не использовать. После этого возраста можно добавлять в блюда лук, чеснок, пряные травы (сельдерей, укроп), лавровый лист при приготовлении супов или тушеных овощей. В салатах и в любом сыром виде лук и чеснок употреблять ребенку не рекомендуется.

Разные экзотические травы и приправы (майоран, тимьян, карри, корицу и т.п.) лучше не использовать в питании детей до 3 лет.

Копчености. Во время копчения образуется много вредных веществ, которые оказывают пагубное воздействие на незрелые клетки печени и весь желудочно-кишечный тракт в целом. Поэтому копчености необходимо исключить из детского питания.

Красители, консерванты, загустители, стабилизаторы. Выбирая продукты в магазине, обратите внимание на их состав. Иногда даже в детском питании присутствуют искусственные ароматизаторы, красители, стабилизаторы и т.д. Все они чаще всего обозначены буквой E и следующим за ней цифровым кодом.

Однако важно помнить, что под такими обозначениями могут скрываться и совсем безобидные вещества, например сода E500 – разрыхлитель, молочная кислота E270 – безопасный консервант, куркумин E100 – натуральный краситель, лецитин E322 – эмульгатор, то есть вещество, создающее и стабилизирующее эмульсию, влияющее на консистенцию продукта. Нашим законодательством разрешено использовать в детских продуктах натуральные ароматизаторы и красители. Но для малышей до 1 года лучше обойтись питанием без любых добавок.

Овощи и фрукты. Для ребенка лучше покупать отечественные овощи и фрукты. В отличие от импортных, они транспортируются на меньшие расстояния, соответственно, они свежее и не подвергаются обработке химическими веществами, которые могут вызвать пищеварительные расстройства. Экзотические фрукты абсолютно противопоказаны малышам до 3 лет из-за высокого риска аллергии.

Без ГМО. В детском питании не разрешено использовать генетически-модифицированные ингредиенты. Лучше и безопаснее всего отдавать предпочтение продуктам, где стоит значок «Без ГМО».

Сахар. Малышу достаточно тех углеводов, которые он получает с фруктами и овощами. По возможности нужно приучать ребенка к несладкой пище: не добавлять сахар в каши, компоты и т.д. Готовое детское питание лучше покупать также несладкое.

Малышам до 1 года из всех лакомств разрешено давать только детское печенье. После 1 года можно предлагать крохе в ограниченных количествах пастилу и зефир.

Избыток сахарозы в организме ребенка может привести к аллергическим реакциям, развитию кариеса и даже к преддиабетическим состояниям – особенно нужно быть осторожными с детьми, чьи родственники болели диабетом.

Безобидные карамельки?

Многие родители полагают, что, в отличие от шоколадных конфет, карамельки и различные сосательные конфеты вполне безобидны и изредка можно побаловать ими малыша. Но до 3 лет этого делать не стоит. И дело не только в высоком риске развития аллергии и кариеса, но и в том, что малыши ими могут просто подавиться. К тому же маленькие детки не всегда понимают, что конфеты надо сосать, и пытаются проглотить их, что может привести к серьезным последствиям.

Молочные продукты. Для малышей производятся специальные детские кефир, молоко, творог, йогурт. Многие родители считают, что между взрослыми и детскими молочными продуктами нет разницы. Однако ряд отличий все же существует. Продукты для детей подвергаются специальной обработке, исключающей попадание в них каких-либо инфекционных агентов. Молоко, йогурты, творог иногда дополнительно витаминизируют. Все добавки, которые присутствуют в детских молочных продуктах, натуральные. Консистенция также отличается: детское питание более нежное на вкус за счет специальных методов обработки и более гомогенизированное. Все это очень важно для желудочно-кишечного тракта ребенка.

Мясные и рыбные продукты. Малышам противопоказаны жирные сорта мяса (баранина, свинина) и рыбы, например палтус, камбала, поскольку они могут вызвать сбои в работе печени.

Сейчас в магазинах продаются специальные сосиски и колбаса для детей. Отличие их от взрослых продуктов – в тщательном контроле за качеством используемого мяса, более нежной консистенции, отсутствии вредных добавок. Однако следует помнить, что до 2 лет в рацион малыша лучше не включать колбасные изделия, потому что это довольно

тяжелая пища для маленьких детей. Такие продукты содержат повышенное количество жиров, а также красители и консерванты, которые детскому организму, из-за пока недостаточной выработки ферментов и незрелой печени, очень сложно переваривать.

Аллергенные продукты. Самым высокоаллергенным продуктом во всем мире признан арахис. Поэтому детям его давать нельзя не только в чистом виде, но и в составе других блюд. Если вы покупаете в магазине готовую продукцию, в особенности шоколадные батончики, булочки и пирожки, глазированные сырки с добавками, детский молочный шоколад, каши быстрого приготовления, мюсли, следите за тем, чтобы в них не было арахиса. Но и другие виды орехов не рекомендуется давать детям до 3 лет.

К списку аллергенов можно отнести и шоколад, конфеты, мед – из-за большого содержания в них сахарозы, о вреде которой было сказано выше.

Аллергенными свойствами обладают ягоды: клубника, земляника, малина. До 3 лет их лучше не употреблять. Взамен можно предложить малышу черную смородину, чернику, крыжовник. Однако и в этом случае нужно следить за реакцией ребенка: при появлении малейших признаков аллергии ягоды следует исключить из рациона.

Цитрусовые и экзотические фрукты детям до 3 лет употреблять не рекомендуется, поскольку высок риск развития аллергии. Также они могут вызвать кишечные

В чем отличие детской еды от взрослой

Автор: Administrator
23.06.2018 01:13 -

расстройства, поскольку являются нетрадиционными для нашей кухни, и у детского организма еще нет ферментов для их переваривания.

Способы приготовления. Все блюда для малышей нужно варить, тушить, а лучше всего – готовить на пару. Этот способ обработки пищи позволяет сохранить все питательные вещества и витамины. Готовить супы нужно под закрытой крышкой, чтобы продукты не потеряли свою питательную ценность.

Детские блюда нельзя жарить, поскольку во время жарки образуются вредные вещества, которые могут нанести вред печени и слизистой желудочно-кишечного тракта ребенка.

Так что как бы вам ни хотелось побаловать малыша взрослыми продуктами или сэкономить время на приготовлении отдельных детских блюд, делать этого не стоит. Так вы сформируете у него правильные пищевые привычки, которые сохранят здоровье вашего ребенка на долгие годы.

Особенности детской еды

На момент рождения у малыша многие органы и железы еще недоразвиты или имеют возрастную специфику.

-Основная особенность ротовой полости новорожденного – отсутствие зубов. Первые зубки появляются примерно к 6 месяцам, а заканчивается процесс прорезывания молочных зубов к 2,5 годам.

-Из-за широкого отверстия между пищеводом и желудком за счет слабости мышцы, закрывающей его, у малыша имеется предрасположенность к срыгиваниям.

-Желудочный сок у ребенка имеет пониженную кислотность. Это может способствовать проникновению инфекции.

-Печень малыша, относительно размеров его тела больше, чем у взрослого. Но ее клетки еще не до конца сформированы – их созревание будет происходить до 13 лет. Поэтому в этот период печень нужно особенно беречь.

-Поджелудочная железа выделяет меньшее количество ферментов. По мере того как пища будет становиться разнообразнее, появятся новые ферменты. И, чтобы они сформировались правильно и вовремя, нужно соблюдать все правила прикорма.

-Кишечник новорожденного стерилен. Постепенно он начинает заполняться нормальной микрофлорой. Если процесс запаздывает или нарушается качественный состав микробов, развивается дисбактериоз. Он препятствует нормальному пищеварению, поэтому требует обязательного лечения.

В чем отличие детской еды от взрослой

Автор: Administrator
23.06.2018 01:13 -

-Перистальтика – рефлекторное волнообразное сокращение кишечника, способствующее прохождению по нему пищевого комка. Так вот, у половины малышей она бывает недостаточно интенсивной. Это способствует появлению запоров.

Источник: https://www.9months.ru/pitanie_malysh/6138/v-chem-otlichie-detskoy-edy-ot-vzrosloj

Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=42&t=34928>