



Если родители хотят вырастить здорового ребёнка, они должны знать о том, что такое углеводы для ребенка, какие они бывают, в какой пище содержатся и как воздействуют на детский организм. Кто-то утверждает, что углеводы – абсолютное зло и надо исключить продукты с их содержанием из рациона, выбрав для оздоровления безуглеводную диету. Согласно другому мнению, без углеводов жить нельзя, так как

они необходимы для поддержания полноценной жизнедеятельности. Но одно дело, когда речь идёт о рекомендациях для взрослых. А вот подходят ли они для малышей? Нужно ли родителям переносить на питание ребёнка свои привычки, даже самые правильные с научной точки зрения?

Углеводы – источник энергии

Углеводы, прежде всего, это питательные вещества, чаще всего растительного происхождения. Попадая в организм, они становятся источником энергии, которая сохраняется в виде глюкозы, которую гормон инсулин при необходимости помогает доставить к клеткам тканей и органов. Таким образом поддерживается их активность.

Недостаток углеводов приводит к нарушению обменных процессов в организме и общему истощению. Врачи предупреждают, что подобные эксперименты вызывают ухудшение самочувствия ребёнка. Внешне это проявляется как пониженная активность, часто даже апатия, и эмоциональная неуравновешенность, подавленность. Кроме того, печень, исполняющая обязанности естественного фильтра, засоряется кетокислотами, что приводит к ухудшению её работоспособности.

Углеводы такие разные...

Учёные подразделяют все углеводы на простые и сложные. Альтернативно они известны как быстрые и медленные – тем самым обозначается, за какой период времени те или иные углеводы усваиваются. Сложные (медленные) представляют собой полисахариды. Но и простые (быстрые) углеводы тоже не так просты, так как делятся на моносахариды и дисахариды. И именно они самые сладкие из всех углеводов.

Фрукты, ягоды, овощи, мёд и даже молоко содержат как раз быстрые углеводы. Их лёгкое усвоение и привлекательный вкус создают проблемы в питании детей. Дело в том, что при чрезмерном употреблении сладкого производство инсулина в организме существенно возрастает, что приводит к снижению уровня сахара в крови. В этой ситуации ребёнок постоянно чувствует утомление и голод, становится невнимательным.

Также надо иметь в виду, что простые углеводы быстро усваиваются не только человеком, но и бактериями, обитающими в полости рта. В результате возникает кариес, так как эти бактерии активно выделяют кислоту, которая разрушает эмаль. Помимо этого нарушается баланс кислотности в желудке и кишечнике, что может спровоцировать диарею. Усвоение других важных для растущего организма элементов замедляется, а риск сахарного диабета вырастает. И всё это из-за переизбытка простых углеводов в организме!

А вот сложные углеводы усваиваются медленно, поэтому организм получает необходимую энергию постепенно в течение длительного времени. В основном это крахмал и клетчатка, содержащиеся в некоторых овощах, злаках и крупах.

К сложным углеводам также относятся волокна, которые не перевариваются, но тем не менее приносят организму пользу, поскольку помогают выводить токсины и снижают уровень сахара в крови, что влияет на улучшение микрофлоры в кишечнике, а в целом

способствует укреплению иммунитета.

Однако перенасыщение ими тоже опасно, так как это может спровоцировать у ребёнка развитие ожирения.

Разумный подход к углеводам

Исключение всех углеводов из детского питания врачи не одобряют. Надо просто помнить о том, что они составляют очень разнообразную группу продуктов, которая включает злаки и картофель, горошек и макаронные изделия, фрукты и соки, молоко и сладкие напитки.

Все углеводы дают калории, однако правильный выбор углеводов обеспечивает организм ребёнка ещё и витаминами, минералами, пищевыми волокнами. Примерами этих богатых питательными веществами углеводов являются изделия из цельного зерна, как хлебные, так и макаронные, а также злаки, коричневый рис, картофель, фрукты, бобовые.

Белый хлеб, лапша и белый рис – ещё одна группа продуктов, которые являются источниками углеводов. Но в процессе очищения или рафинирования они потеряли многие растительные волокна и другие необходимые ребёнку питательные вещества. Особую осторожность нужно проявлять, когда в меню карапуза появляются сладкие напитки, конфеты, пирожные, печенье. Шоколадное и клубничное молоко, безусловно, вкуснее обычного, но и им увлекаться нельзя, потому что оно дополнительно содержит сахар.

Пример для крохи

Не забывайте каждый день подавать своим детям пример правильного отношения к пище. Даже самый наблюдательный ребёнок не заметит подмены в тарелке, если вы создадите приятную атмосферу семейной трапезы, если в кулинарных делах будете стремиться к разнообразию с использованием полезных продуктов.

В целом сложные углеводы могут и должны быть на столе каждый раз, когда вы кормите малыша. Вариации из картофеля, макаронных изделий, риса в сочетании с другими продуктами, которые карапуз полюбил ещё во времена введения прикорма, дадут вам широкие возможности для превращения сложных углеводов в его фавориты.

А если полки на вашей кухне ломятся от печенья и шоколада, если старшие дети и взрослые бесконечно шуршат фантиками, а в холодильнике всегда висится коробка с тортом, то и малыш сделает выбор в пользу этих вредных сладостей. Поэтому старайтесь не покупать их впрок, не делайте запасы, чтобы не подвергать кроху соблазну. Также не стоит делать из сладостей «запретный» плод, потому что в этом случае ребёнок будет стремиться получать их постоянно. Лакомства дома пусть будут, но только полезные и в меру. Выпускается, например, зефир и пастила на фруктовой основе, которые вполне можно подать в небольшом количестве на десерт после обеда.

Помните, что появление у детей полезных и вредных привычек можно контролировать. Давайте все вместе выбирать только полезную еду!

Наш эксперт

Наталья Гришина, педиатр, гастроэнтеролог, к. м. н.

На ровном месте проблемы с ожирением у детей не появляются. Если ваш дом заполнен «вредными» или «полезными» продуктами, это вы сами покупаете их в магазине, и это влияет на пищевые привычки ваших детей. Приучайте себя к здоровой пище, избегайте ярких упаковок с чипсами и сладостями.

Учитесь красиво подавать приготовленную еду, сейчас можно найти массу примеров того, как можно выкладывать на тарелке обычные овощи и каши. Не делайте сладости поощрительным призом для малыша за хорошее поведение или утешением за пережитый стресс.

Организуя питание ребёнка, остановите выбор на сложных углеводах. Причём вводить их специально в ежедневный рацион малыша вам не придётся, ибо чемпионами по сложным углеводам являются хлеб, рис, картошка, макаронные изделия.

Тёмные сорта риса, цельнозеровые изделия и продукты из муки грубого помола медленнее насыщают организм энергией и, соответственно, дольше сохраняют чувство сытости. А те же продукты, но «белые», слишком быстро расщепляются в ЖКТ, способствуют подсакиванию уровня сахара в крови, провоцируют мгновенное насыщение и столь же быстрое возвращение чувства голода.

Если родители хотят вырастить здорового ребёнка, они должны знать о том, что такое углеводы для ребенка, какие они бывают, в какой пище содержатся и как воздействуют на детский организм.

Кто-то утверждает, что углеводы – абсолютное зло и надо исключить продукты с их содержанием из рациона, выбрав для оздоровления безуглеводную диету. Согласно другому мнению, без углеводов жить нельзя, так как они необходимы для поддержания полноценной жизнедеятельности. Но одно дело, когда речь идёт о рекомендациях для взрослых. А вот подходят ли они для малышей? Нужно ли родителям переносить на

питание ребёнка свои привычки, даже самые правильные с научной точки зрения?

Углеводы – источник энергии

Углеводы, прежде всего, это питательные вещества, чаще всего растительного происхождения. Попадая в организм, они становятся источником энергии, которая сохраняется в виде глюкозы, которую гормон инсулин при необходимости помогает доставить к клеткам тканей и органов. Таким образом поддерживается их активность.

Недостаток углеводов приводит к нарушению обменных процессов в организме и общему истощению. Врачи предупреждают, что подобные эксперименты вызывают ухудшение самочувствия ребёнка. Внешне это проявляется как пониженная активность, часто даже апатия, и эмоциональная неуравновешенность, подавленность. Кроме того, печень, исполняющая обязанности естественного фильтра, засоряется кетокислотами, что приводит к ухудшению её работоспособности.

Углеводы такие разные...

Учёные подразделяют все углеводы на простые и сложные. Альтернативно они известны как быстрые и медленные – тем самым обозначается, за какой период времени те или иные углеводы усваиваются. Сложные (медленные) представляют собой полисахариды. Но и простые (быстрые) углеводы тоже не так просты, так как делятся на моносахариды и дисахариды. И именно они самые сладкие из всех углеводов.

Фрукты, ягоды, овощи, мёд и даже молоко содержат как раз быстрые углеводы. Их лёгкое усвоение и привлекательный вкус создают проблемы в питании детей. Дело в том, что при чрезмерном употреблении сладкого производство инсулина в организме существенно возрастает, что приводит к снижению уровня сахара в крови. В этой ситуации ребёнок постоянно чувствует утомление и голод, становится невнимательным.

Также надо иметь в виду, что простые углеводы быстро усваиваются не только человеком, но и бактериями, обитающими в полости рта. В результате возникает кариес, так как эти бактерии активно выделяют кислоту, которая разрушает эмаль. Помимо этого нарушается баланс кислотности в желудке и кишечнике, что может спровоцировать диарею. Усвоение других важных для растущего организма элементов замедляется, а риск сахарного диабета вырастает. И всё это из-за переизбытка простых углеводов в организме!

А вот сложные углеводы усваиваются медленно, поэтому организм получает необходимую энергию постепенно в течение длительного времени. В основном это крахмал и клетчатка, содержащиеся в некоторых овощах, злаках и крупах.

К сложным углеводам также относятся волокна, которые не перевариваются, но тем не менее приносят организму пользу, поскольку помогают выводить токсины и снижают уровень сахара в крови, что влияет на улучшение микрофлоры в кишечнике, а в целом способствует укреплению иммунитета.

Однако перенасыщение ими тоже опасно, так как это может спровоцировать у ребёнка развитие ожирения.

Разумный подход к углеводам

Исключение всех углеводов из детского питания врачи не одобряют. Надо просто помнить о том, что они составляют очень разнообразную группу продуктов, которая включает злаки и картофель, горошек и макаронные изделия, фрукты и соки, молоко и сладкие напитки.

Все углеводы дают калории, однако правильный выбор углеводов обеспечивает организм ребёнка ещё и витаминами, минералами, пищевыми волокнами. Примерами этих богатых питательными веществами углеводов являются изделия из цельного зерна,

как хлебные, так и макаронные, а также злаки, коричневый рис, картофель, фрукты, бобовые.

Белый хлеб, лапша и белый рис – ещё одна группа продуктов, которые являются источниками углеводов. Но в процессе очищения или рафинирования они потеряли многие растительные волокна и другие необходимые ребёнку питательные вещества. Особую осторожность нужно проявлять, когда в меню карапуза появляются сладкие напитки, конфеты, пирожные, печенье. Шоколадное и клубничное молоко, безусловно, вкуснее обычного, но и им увлекаться нельзя, потому что оно дополнительно содержит сахар.

Пример для крохи

Не забывайте каждый день подавать своим детям пример правильного отношения к пище. Даже самый наблюдательный ребёнок не заметит подмены в тарелке, если вы создадите приятную атмосферу семейной трапезы, если в кулинарных делах будете стремиться к разнообразию с использованием полезных продуктов.

В целом сложные углеводы могут и должны быть на столе каждый раз, когда вы кормите малыша. Вариации из картофеля, макаронных изделий, риса в сочетании с другими продуктами, которые карапуз любил ещё во времена введения прикорма, дадут вам широкие возможности для превращения сложных углеводов в его фавориты.

А если полки на вашей кухне ломятся от печенья и шоколада, если старшие дети и взрослые бесконечно шуршат фантиками, а в холодильнике всегда висится коробка с тортом, то и малыш сделает выбор в пользу этих вредных сладостей. Поэтому старайтесь не покупать их впрок, не делайте запасы, чтобы не подвергать кроху соблазну. Также не стоит делать из сладостей «запретный» плод, потому что в этом случае ребёнок будет стремиться получать их постоянно. Лакомства дома пусть будут, но только полезные и в меру. Выпускается, например, зефир и пастила на фруктовой основе, которые вполне можно подать в небольшом количестве на десерт после обеда.

Помните, что появление у детей полезных и вредных привычек можно контролировать. Давайте все вместе выбирать только полезную еду!

Наш эксперт

Наталья Гришина, педиатр, гастроэнтеролог, к. м. н.

На ровном месте проблемы с ожирением у детей не появляются. Если ваш дом заполнен «вредными» или «полезными» продуктами, это вы сами покупаете их в магазине, и это влияет на пищевые привычки ваших детей. Приучайте себя к здоровой пище, избегайте ярких упаковок с чипсами и сладостями.

Учитесь красиво подавать приготовленную еду, сейчас можно найти массу примеров того, как можно выкладывать на тарелке обычные овощи и каши. Не делайте сладости поощрительным призом для малыша за хорошее поведение или утешением за пережитый стресс.

Организуя питание ребёнка, остановите выбор на сложных углеводах. Причём вводить их специально в ежедневный рацион малыша вам не придётся, ибо чемпионами по сложным углеводам являются хлеб, рис, картошка, макаронные изделия.

Тёмные сорта риса, цельнозерновые изделия и продукты из муки грубого помола медленнее насыщают организм энергией и, соответственно, дольше сохраняют чувство сытости. А те же продукты, но «белые», слишком быстро расщепляются в ЖКТ, способствуют подсакиванию уровня сахара в крови, провоцируют мгновенное насыщение и столь же быстрое возвращение чувства голода.

Источник: <https://mamaexpert.ru/article/polza-i-vred-uglevodov-dlya-rebenka>
Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=42&t=34890>