

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ  
ДЕТЕЙ: ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ**

**ДОКТОР ЛАЙТМАН**



Доктор Лайтман

**Правильное питание для  
детей: Здоровый малыш**

«Издательские решения»

**Лайтман Д.**

Правильное питание для детей: Здоровый малыш / Д. Лайтман —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-671731-2

Вы держите в руках не просто книгу о питании — это путеводитель по миру заботы, любви и осознанного выбора. Здесь вы найдёте ответы на важные вопросы: чем кормить ребёнка, чтобы он рос здоровым и счастливым? Как избежать истерик за столом? Как приучить к простой воде и овощам без давления? Эта книга поможет превратить каждый приём пищи в момент близости, радости и заботы о будущем.

ISBN 978-5-00-671731-2

© Лайтман Д.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение	6
Почему питание – это основа здоровья?	6
Задача родителей – не кормить, а формировать вкус на жизнь	9
Глава 1. Что такое правильное питание для ребёнка?	10
Баланс БЖУ, витамины и минералы	10
Развенчание популярных мифов о детском питании	12
Глава 2. С возрастом по-разному: питание по этапам	14
Питание ребёнка от 1 до 3 лет: формирование привычек на всю жизнь	14
Питание ребёнка от 4 до 7 лет: еда как часть взросления	16
Питание от 8 до 12 лет: как поддержать рост, учебу и энергию	18
Питание подростков от 13 до 17 лет: поддержка роста и развития	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Правильное питание для детей: Здоровый малыш**

**Доктор Лайтман**

© Доктор Лайтман, 2025

ISBN 978-5-0067-1731-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

### Почему питание – это основа здоровья?

Каждый родитель хочет для своего ребёнка лучшего: чтобы он рос здоровым, крепким, энергичным, успешно учился, был счастлив и уверен в себе. Мы заботимся о его образовании, выбираем кружки, покупаем развивающие игрушки. Но очень часто забываем о фундаменте – питании. А ведь именно еда каждый день либо строит здоровье ребёнка, либо медленно, но уверенно его подтачивает.

С самого рождения питание влияет на все процессы в организме малыша. В первые месяцы жизни грудное молоко или его замена становятся единственным источником не только энергии, но и защиты, иммунитета, правильного развития мозга и органов. А по мере взросления пища превращается в главный источник строительного материала – белков, жиров, витаминов и минералов, без которых невозможен ни рост, ни развитие.

Почему же так важно уделять внимание рациону?

Во-первых, питание напрямую влияет на иммунную систему. Дети, которые получают достаточно витаминов (особенно С, D, группы В), цинка и антиоксидантов, реже болеют, быстрее выздоравливают, легче переносят сезонные вирусы. Недостаток тех же веществ может привести к частым простудам, хронической усталости и даже нарушению работы кишечника.

Во-вторых, от рациона зависит работа мозга. Исследования показывают: дети, которые регулярно едят завтрак, получают достаточно омега-3 жирных кислот, железа, магния и белка, лучше концентрируются, быстрее усваивают информацию и показывают лучшие результаты в учёбе. Правильное питание – это не только сила тела, но и ясность ума.

В-третьих, пища формирует эмоциональное состояние. Несбалансированный рацион с избытком сахара, фастфуда и обработанных продуктов может привести к перепадам настроения, раздражительности и даже симптомам, похожим на депрессию или синдром дефицита внимания. Напротив, дети, которые питаются сбалансированно, чаще бывают спокойными, сосредоточенными и радостными.

Четвёртая причина – здоровые привычки с детства остаются на всю жизнь. Ребёнок, который с ранних лет привык есть овощи, фрукты, каши, пить воду, а не сладкую газировку, скорее всего, сохранит эти привычки и во взрослом возрасте. А это значит – меньше шансов на ожирение, диабет, гипертонию, проблемы с ЖКТ и сердечно-сосудистой системой в будущем.

Пятое – правильное питание помогает формировать отношение к себе и своему телу. Важно, чтобы еда не была наказанием или наградой, а воспринималась как часть заботы о себе. Если ребёнок с детства понимает, что вкусное может быть полезным, что важно слушать своё тело, он реже столкнётся с пищевыми расстройствами, зависимостью от сахара или проблемами с самооценкой.

И наконец, правильное питание – это про любовь. Когда родитель готовит с вниманием, заботой, учит ребёнка выбирать полезные продукты, объясняет, что еда даёт силу и энергию, –

это формирует доверие, близость и ощущение безопасности. Совместные приёмы пищи – важный ритуал, который укрепляет семейную связь.

Итак, питание – это не просто «чем накормить ребёнка сегодня». Это основа его здоровья, психики, учебных успехов, настроения и будущего. И чем раньше мы начнём строить этот прочный фундамент, тем крепче вырастет здание под названием «здоровый и счастливый человек».

Как еда влияет на рост, иммунитет и развитие мозга?

Мы часто воспринимаем еду как нечто само собой разумеющееся: ребёнок поел – значит, сыт, и этого достаточно. Но на самом деле пища – это больше, чем просто топливо. Это активный участник каждого процесса в организме: от деления клеток до формирования нейронных связей. И особенно важно это в детском возрасте, когда организм не просто работает, а строится, растёт и развивается с невероятной скоростью.

Рост: из чего «строится» тело ребёнка

Рост ребёнка невозможен без достаточного количества белка, кальция, витамина D, цинка и железа. Это те самые «кирпичики», из которых формируются кости, мышцы, кожа, волосы и даже внутренние органы.

Белок нужен ежедневно – без него не происходит ни обновления тканей, ни формирования новых клеток. Его источники – мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые.

Кальций – основной строитель костей и зубов. Его много в молоке, твороге, йогуртах, брокколи, кунжуте.

Витамин D помогает усваивать кальций и укрепляет костную систему. Без него даже при обилии кальция кости останутся хрупкими.

Железо важно для формирования гемоглобина – вещества, которое переносит кислород по организму. Недостаток железа – причина анемии, слабости, замедленного роста и умственного отставания.

Нехватка этих веществ – одна из главных причин задержки роста, плохого аппетита и общей вялости у детей.

Иммунитет: еда как щит от болезней

Сильный иммунитет – это не только гены, но и питание. Без достаточного количества витамина С, цинка, антиоксидантов, омега-3 жирных кислот, пребиотиков и протеинов иммунная система не может работать в полную силу.

Витамин С содержится в цитрусовых, киви, болгарском перце. Он помогает нейтрализовать свободные радикалы и укрепляет иммунные клетки.

Цинк стимулирует выработку лейкоцитов – клеток-защитников. Его можно найти в яйцах, говядине, орехах.

Омега-3 жирные кислоты из рыбы (особенно лосося, скумбрии), семян льна и чиа помогают контролировать воспалительные процессы и усиливают защитные функции организма.

Пребиотики (клетчатка, цельнозерновые, бананы, лук, чеснок) питают «хорошие» бактерии кишечника – а ведь более 70% иммунных клеток живут именно там.

Ребёнок, питающийся однообразно, бедно и с избытком сахара, чаще болеет, дольше выздоравливает и может иметь хронические воспалительные процессы.

Развитие мозга: питание для интеллекта

Мозг ребёнка активно формируется до 12—14 лет. В этот период особенно важны омега-3, йод, железо, витамины группы В, магний и глюкоза (в правильной форме).

Омега-3 (особенно ДНА) – один из главных «строительных материалов» клеточных мембран мозга. Их дефицит связывают с СДВГ, снижением концентрации и обучаемости.

Йод необходим для работы щитовидной железы, а значит, и для умственного развития. Йодированная соль, морепродукты, яйца – лучшие источники.

Витамины группы В (особенно В6, В9 и В12) участвуют в формировании нейротрансмиттеров – веществ, которые отвечают за настроение, память и внимание.

Магний регулирует передачу нервных импульсов, а также помогает справляться с переутомлением и стрессом.

Правильная глюкоза из цельных зёрен, фруктов и овощей – это стабильная энергия для мозга. В отличие от сахара, она не вызывает резких скачков и спадов.

Ребёнок, у которого мозг «голодает», хуже запоминает, быстрее утомляется, может быть гиперактивным или, наоборот, вялым.

Таким образом, питание – это не просто «набор калорий», а тонкий механизм, влияющий на рост тела, силу иммунитета и развитие интеллекта. Когда питание выстроено правильно, ребёнок не просто здоров – он раскрывает свой потенциал.

## **Задача родителей – не кормить, а формировать вкус на жизнь**

Во многих семьях забота о питании ребёнка сводится к главному вопросу: «Чтобы он поел». Родители готовы на всё – мультики, уговоры, торг, обещания сладкого или даже угрозы – лишь бы ложка супа оказалась в рту. Кажется, что главное – накормить, и задача выполнена. Но на самом деле настоящая задача гораздо глубже.

Наша цель – не просто насытить, а воспитать вкус к жизни через еду. Именно еда с детства закладывает отношение к телу, к удовольствию, к заботе о себе. И то, как ребёнок сегодня относится к еде, завтра скажется на том, как он будет относиться к себе, к своему здоровью, даже к своей ценности.

С первого прикорма мы учим ребёнка не только вкусу кабачка или яблока, но и тому, что такое забота, границы, ритуалы, наслаждение и выбор. Мы учим, что еда – это не борьба, не стресс и не наказание, а источник энергии, радости, общения и любви. Это очень тонкая настройка – между свободой выбора и правильными границами, между «поел бы хоть что-нибудь» и «пусть учится слушать своё тело».

Важно понимать: дети рождаются с врождённой способностью чувствовать голод и насыщение, распознавать вкусы, тянуться к полезному. Но взрослые часто сбивают этот тонкий механизм. Например:

Кормим насильно – ребёнок перестаёт слушать сигналы тела.

Заедаем эмоции – формируем пищевую зависимость.

Превращаем еду в награду или наказание – искажается эмоциональная связь с пищей.

Настоящая родительская работа – помочь ребёнку сохранить эту связь с собой и своей природой. Не давить, не запугивать, не заменять любовь шоколадками, а быть рядом, создавать условия, предлагать выбор, уважать отказ.

Когда мы уважаем пищевые предпочтения ребёнка, мягко расширяем его вкусовой опыт, едим вместе и с удовольствием – мы формируем не только здоровые привычки, но и внутреннюю культуру питания, которая останется с ним на всю жизнь.

Кроме того, пища – это социальный и эмоциональный ритуал. За столом ребёнок учится не только есть, но и слушать, общаться, чувствовать ритм дня, распознавать эмоции. Совместные ужины укрепляют связь в семье, дают ощущение стабильности, уверенности и заботы.

Так что, когда вы в следующий раз будете ставить тарелку перед ребёнком – подумайте: вы не просто кормите. Вы создаёте воспоминание. Формируете отношение к себе, к телу, к здоровью. Вы не просто даёте еду – вы даёте опыт жизни.

## Глава 1. Что такое правильное питание для ребёнка?

### Баланс БЖУ, витамины и минералы

Баланс БЖУ, витамины и минералы: что должен получать ребёнок каждый день

Правильное питание ребёнка – это не только отказ от фастфуда и сахара. Это, прежде всего, грамотно выстроенный баланс питательных веществ, необходимых для роста, развития, энергии, защиты и настроения. Все они делятся на две основные группы: макронутриенты (БЖУ) – белки, жиры, углеводы – и микронутриенты – витамины и минералы.

Разберёмся подробнее.

**Белки: строитель и защитник**

Белок – это главный строительный материал организма. Он необходим для роста мышц, костей, внутренних органов, а также для выработки ферментов, гормонов и антител. Без достаточного количества белка ребёнок растёт медленнее, чаще болеет и быстрее утомляется.

Сколько нужно? В среднем – 1,2—2 грамма белка на 1 кг массы тела в сутки.

Источники: мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые, орехи (после 3 лет).

Совет: в каждом приёме пищи должен присутствовать источник белка, особенно на завтрак и обед.

**Жиры: питание для мозга и гормонов**

Жиры часто вызывают страх у родителей, но это незаменимый компонент детского питания. Особенно важны полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3 и омега-6) – они участвуют в развитии мозга, укрепляют иммунитет и регулируют обмен веществ.

Сколько нужно? Примерно 30—35% от общей калорийности рациона у детей до 3 лет, и 25—30% – у школьников.

Полезные жиры: растительные масла (оливковое, льняное), жирная рыба (лосось, скумбрия), авокадо, орехи, яйца.

Совет: не исключайте жиры полностью, особенно из рациона дошкольника – мозг на 60% состоит из жира.

**Углеводы: источник энергии**

Углеводы – основной источник энергии для детского организма. Но важно различать: сложные углеводы (из цельных зёрен, овощей, фруктов) – полезны, а простые (сахар, белая мука) – лучше ограничивать.

Сколько нужно? Около 50—60% от суточной калорийности.

Полезные углеводы: каши (овсяная, гречневая), овощи, фрукты, цельнозерновой хлеб, бобовые.

Совет: замените сладкие хлопья на овсянку с ягодами, а белый хлеб – на цельнозерновой.

**Витамины и минералы: невидимые герои здоровья**

Микронутриенты не дают калорий, но участвуют буквально во всех процессах: от роста до настроения, от иммунитета до обмена веществ. Их недостаток может долго не проявляться, а потом привести к серьёзным последствиям.

Ключевые вещества, которые должны быть в рационе:

Кальций – для костей и зубов. Источники: молочные продукты, брокколи, кунжут.

Железо – для крови и энергии. Источники: говядина, гречка, шпинат.

Цинк – для иммунитета и заживления. Источники: мясо, яйца, тыквенные семечки.

Йод – для щитовидной железы и мозга. Источники: морская рыба, йодированная соль.

Витамин D – для костей и иммунитета. Источники: солнце, рыбий жир, яйца.

Витамины группы B – для нервной системы и обмена веществ. Источники: цельные злаки, мясо, орехи.

Витамин C – антиоксидант и помощник иммунитета. Источники: цитрусовые, киви, болгарский перец.

Совет: разнообразие – залог баланса. Чем больше цветов на тарелке – тем больше спектр витаминов и минералов получает ребёнок.

Важно: сбалансированное питание – это не про строгие расчёты, а про разумный подход, разнообразие и регулярность. Если основа рациона – натуральные продукты, приготовленные с любовью, и в нём есть белки, полезные жиры, сложные углеводы, овощи и фрукты – вы уже на правильном пути.

## Развенчание популярных мифов о детском питании

С темой детского питания связано множество устойчивых убеждений, передающихся из поколения в поколение. Часто они кажутся логичными, потому что «так делали наши мамы и бабушки». Но современные научные данные развенчивают многие из них. Ниже – самые популярные мифы, которые мешают формировать у ребёнка здоровые отношения с едой.

**Миф 1: Ребёнок должен доедать всё до последней ложки**

Один из самых вредных стереотипов. Принуждение к доест нарушает естественный механизм распознавания голода и насыщения. Со временем ребёнок перестаёт слушать своё тело и ест «потому что надо». Это повышает риск переедания, ожирения и эмоционального заедания в будущем.

**Правда:** ребёнок сам знает, сколько ему нужно. Задача родителей – предлагать полезную еду и создавать спокойную атмосферу, а не контролировать количество съеденного.

**Миф 2: Раз не хочет есть – значит, не голоден**

Иногда это действительно так. Но чаще всего причина – не в отсутствии голода, а в:

чрезмерных перекусах между приёмами пищи;

сладком питье (соки, компоты, чай с сахаром);

недостаточной активности;

однообразии меню.

**Правда:** дети – консерваторы. Им важно постоянство, но также – интерес. Предлагайте разнообразные продукты, вовлекайте ребёнка в процесс готовки и сервировки.

**Миф 3: Соки и компоты полезны, ведь это витамины**

Это один из самых коварных мифов. В пакетированных соках – много сахара и почти нет клетчатки. Домашние компоты, особенно с сахаром, – тот же десерт. Они заполняют желудок, но не дают насыщения и формируют тягу к сладкому.

**Правда:** гораздо полезнее – свежие фрукты и ягоды, а для питья – обычная вода. Витамины нужны, но не в форме подслащённых напитков.

**Миф 4: Полезное – это невкусное**

Это убеждение часто формируется с детства, когда овощи даются как «обязательная горькая доза», а сладкое – как награда. Такой подход вызывает стойкую антипатию к полезной еде.

**Правда:** вкус – дело привычки. Если с раннего возраста ребёнок получает натуральные продукты без приправ и сахара, он воспринимает их вкус как норму. А здоровую еду можно приготовить вкусно и интересно – с яркой подачей, в виде фигурок, с участием ребёнка.

**Миф 5: Нужно обязательно есть мясо каждый день**

Белок необходим, но источников белка много. Вегетарианские дети при грамотном рационе тоже растут здоровыми. Проблема – не в отсутствии мяса, а в отсутствии разнообразия и баланса.

Правда: растительные белки (бобовые, орехи, цельнозерновые), яйца и молочные продукты – отличная альтернатива. Главное – следить за поступлением железа, цинка, В12 и белка.

Миф 6: Каши – идеальный завтрак для ребёнка

Овсянка на молоке или манная каша с сахаром – частый утренний выбор. Но если в каше много сахара и мало белка, то уже через час ребёнок снова голоден или капризен.

Правда: завтрак должен содержать и белки, и жиры, и сложные углеводы. Отличный вариант – овсянка с орехами и фруктами, омлет с овощами, гречка с творогом.

Миф 7: Витамины лучше принимать в таблетках

Многие родители покупают детям мультивитамины, считая, что так проще восполнить дефициты. Но не все синтетические витамины хорошо усваиваются, а избыток некоторых веществ (например, жирорастворимых витаминов А и D) может быть токсичным.

Правда: витамины лучше получать с едой. Исключения – индивидуальные назначения врача (например, витамин D в зимнее время).

Подводим итог

Мифы в питании – не просто ошибки. Они формируют у ребёнка искажённое отношение к еде, вредные привычки и даже пищевые расстройства. Самый лучший способ – доверять проверенным знаниям, наблюдать за ребёнком и не бояться пересматривать устоявшиеся убеждения.

## Глава 2. С возрастом по-разному: питание по этапам

### Питание ребёнка от 1 до 3 лет: формирование привычек на всю жизнь

Период от одного до трёх лет – ключевой этап в развитии пищевого поведения. Именно в это время закладываются вкусовые предпочтения, формируются привычки, отношение к еде и понимание режима. Родителям важно не просто накормить малыша, а помочь ему научиться есть осознанно, разнообразно и с удовольствием.

Что происходит в организме в этом возрасте?

Продолжается активный рост – организм нуждается в большом количестве энергии, белка, кальция и жиров.

Развивается мозг и нервная система – особенно важны жирные кислоты, железо, цинк, витамины группы В.

Укрепляется иммунитет – питание напрямую влияет на защитные функции организма.

Формируется микробиота кишечника, играющая важную роль в пищеварении и иммунитете.

Поэтому питание должно быть разнообразным, сбалансированным и ритмичным.

Основные принципы питания с 1 до 3 лет

Регулярность и режим.

Оптимально – 4 основных приёма пищи +1—2 перекуса. Стабильное расписание помогает организму вырабатывать ферменты по времени, улучшает аппетит и поведение.

Общий стол – с адаптацией.

После года ребёнок постепенно переходит на еду «как у взрослых», но без жареного, копчёного, острого и избытка соли/сахара. Важно, чтобы семья ела вместе, и еда была одной – это формирует правильную модель.

Самостоятельность.

Разрешайте малышу есть руками, пить из кружки, пробовать себя с ложкой. Это не про чистоту – это про развитие моторики, уверенности и связи с едой.

Минимум сахара и соли.

Чем позже ребёнок узнает вкус сладкого, тем выше шанс сохранить у него естественную тягу к настоящим продуктам. Лучше не вводить сахар до 2—3 лет. Соль – минимально, по вкусу взрослых (а лучше без неё).

Разнообразие.

Не бойтесь вводить новые продукты: разные овощи, крупы, рыбу, зелень, бобовые. Чем шире вкус в этом возрасте – тем легче потом будет с привередливостью.

Что включать в рацион?

Белки: мясо (индейка, курица, говядина), рыба (2—3 раза в неделю), яйца (не более 1 в день), молочные продукты (творог, кефир, йогурт без сахара).

Жиры: сливочное масло, растительные масла (оливковое, льняное), жирная рыба, желток яйца.

Углеводы: каши (овсяная, гречневая, кукурузная), овощи, фрукты, немного хлеба.

Клетчатка: овощи (брокколи, кабачок, тыква), фрукты (яблоки, груши, бананы), бобовые (нут, чечевица – начиная с небольших порций).

Вода: лучший напиток для утоления жажды – чистая вода. Избегайте магазинных соков и компотов с сахаром.

Примерное меню на день (для малыша 1,5—2 лет)

Завтрак: овсяная каша на воде с тёртым яблоком + половинка варёного яйца + вода

Перекус: банан или детское печенье

Обед: овощной суп с индейкой + гречка с тушёными овощами + компот без сахара

Полдник: творог с фруктами

Ужин: отварная рыба + картофельное пюре + салат из моркови

Перед сном: немного тёплого кефира

Частые трудности

Отказ от еды: не заставляйте. Голод – лучший стимул. Не перекармливайте между приёмами пищи.

Привередливость: предлагайте новый продукт до 10—15 раз – со временем малыш может принять вкус.

Сладкие зависимости: не поддавайтесь. Лучше сделать домашние лакомства из фруктов и натуральных продуктов.

Важный вывод

От года до трёх – это не просто «период кормления». Это воспитание пищевой культуры. Ваш малыш учится тому, как заботиться о себе, слушать своё тело, уважать границы и получать удовольствие от еды. Чем более внимательны вы будете сейчас, тем меньше проблем с питанием будет в будущем.

## Питание ребёнка от 4 до 7 лет: еда как часть взросления

Период с четырёх до семи лет – это время активного физического, эмоционального и интеллектуального развития. Ребёнок становится более самостоятельным, начинает посещать детский сад, кружки, а затем – школу. Меняется не только режим дня, но и образ жизни. Всё это отражается на питании, и задача родителей – помочь выстроить устойчивые и здоровые пищевые привычки, которые останутся с ребёнком на всю жизнь.

### Особенности возраста

Рост ускоряется, увеличиваются потребности в белке, кальции, железе и витаминах.

Формируется внимание, память, логическое мышление – питание напрямую влияет на мозг.

Ребёнок учится сам принимать решения: что съесть, а что оставить.

Возникают первые «социальные влияния»: друзья, реклама, мультики, упаковка.

В этом возрасте особенно важно сочетать здоровое питание с обучением и доверием. Принуждение вызывает отторжение, а совместный подход – доверие и интерес.

### Основные принципы питания 4—7 лет

Осознанное отношение к еде.

Учите ребёнка распознавать голод и насыщение. Не заставляйте есть «через не хочу». Пусть он знает: еда – это не наказание и не награда, а способ заботы о теле.

### Режим и структура.

Оптимально – 3 основных приёма пищи и 1—2 перекуса. Завтрак обязателен – он улучшает работу мозга и настроение. Перекусы – не сладости, а фрукты, орехи, бутерброды с сыром или пастой из авокадо.

### Белок и клетчатка на каждом приёме пищи.

Это обеспечивает стабильную энергию и концентрацию. Белок – это мясо, рыба, яйца, бобовые, творог. Клетчатка – овощи, фрукты, цельнозерновые продукты.

### Меньше сахара и соли.

Важно ограничить потребление сладостей, особенно промышленных. Вместо этого – домашняя выпечка, сухофрукты, фрукты. Вкус можно формировать без излишней стимуляции вкусовых рецепторов.

### Общая еда за столом.

Пусть ребёнок ест вместе с семьёй. Совместные приёмы пищи формируют доверие к продуктам и прививают культуру питания.

### Привлечение к готовке.

Позвольте ребёнку участвовать: выбирать овощи, резать бананы, раскладывать продукты. Это повышает интерес к еде и снижает капризы.

Что должно быть в рационе?

Белки: мясо, рыба, яйца, сыр, творог, йогурты без добавок, бобовые

Жиры: растительные масла (оливковое, подсолнечное), орехи, авокадо, жирная рыба

Сложные углеводы: гречка, овсянка, макароны из твёрдых сортов, хлеб из цельнозерновой муки

Овощи и фрукты: не менее 300 г в день

Напитки: вода – основной источник жидкости. Соки – только свежевыжатые и в ограниченном количестве.

Витамины и минералы: особенно важны витамин D, кальций, железо, йод, омега-3.

Примерное меню на день

Завтрак: омлет с овощами + кусочек цельнозернового хлеба + чай без сахара

Перекус: яблоко + горсть орехов

Обед: овощной суп с курицей + гречка с тушёными овощами + компот без сахара

Полдник: йогурт без добавок + пара галет

Ужин: отварная рыба + картофельное пюре + салат из свежих овощей

На ночь: тёплое молоко или ряженка

Возможные трудности

Капризы и выборочное питание.

Это нормально – ребёнок проверяет границы. Не превращайте еду в конфликт. Спокойствие и разнообразие со временем помогут.

Навязанные вкусы.

Дети любят сладкое – это физиологично. Но если в доме есть печенье и конфеты, они их будут просить. Лучше их просто не держать под рукой.

Влияние рекламы и упаковок.

Объясняйте ребёнку, что яркая упаковка – это маркетинг, а не показатель пользы. Показывайте состав, читайте этикетки вместе.

Главное – воспитывать не только рацион, но и отношение к еде

С 4 до 7 лет ребёнок начинает задавать вопросы, копировать поведение взрослых и делать первые самостоятельные выборы. Ваша задача – создать атмосферу доверия, интереса и уважения к еде. Вместо фразы «это полезно – ешь», попробуйте: «это поможет тебе бегать быстрее», «это вкусно и даёт силы».

Еда – это не только калории, но и удовольствие, общение, забота и уверенность. И именно сейчас вы можете помочь ребёнку полюбить её по-настоящему.

## **Питание от 8 до 12 лет: как поддержать рост, учебу и энергию**

Возраст от восьми до двенадцати лет – это переходный период между младшим детством и подростковым возрастом. В это время дети учатся более активно – физически, эмоционально и интеллектуально. Школа, занятия спортом, социальная активность требуют много энергии, концентрации и устойчивости. Именно питание становится важным «топливом» для всего этого.

В этом возрасте ребёнок уже способен самостоятельно выбирать, что есть, и всё больше подвержен влиянию окружения – друзей, интернета, рекламы. Поэтому задача родителей – не просто готовить полезную еду, а разговаривать с ребёнком о питании, объяснять выбор, показывать пример.

Что важно знать о питании в этом возрасте?

Резкий скачок роста.

У некоторых детей начинается подготовка к пубертату, и организму требуется больше белков, кальция, железа, витаминов А, D, В-группы.

Развитие мозга и высокая нагрузка.

Учеба требует устойчивой концентрации, памяти, быстроты реакции. Это невозможно без омега-3, железа, магния и полноценных углеводов.

Энергозатраты растут.

Детям нужно в среднем 1800—2500 ккал в день в зависимости от активности, пола и роста.

Закрепляются пищевые привычки.

Всё, что станет «нормой» в этом возрасте, вероятнее всего останется с ребёнком во взрослой жизни: любовь к сладкому, зависимость от фастфуда, или – привычка к овощам, разнообразию и умеренности.

Основные принципы здорового питания от 8 до 12 лет

### 1. Полноценный завтрак

Завтрак – важнейший приём пищи для школьника. Он запускает метаболизм и влияет на успеваемость. Важно, чтобы он содержал белки, медленные углеводы и немного жиров.

Пример: овсянка с орехами и бананом, яйцо с цельнозерновым хлебом, творог с ягодами.

### 2. Белки на каждом приёме пищи

Они нужны для роста мышц, обновления клеток, иммунитета. Источники: мясо, рыба, яйца, сыр, творог, бобовые.

### 3. Сложные углеводы – для устойчивой энергии

Это каши, макароны из твёрдых сортов, цельнозерновой хлеб, картофель, овощи. Они дают долгую сытость и не вызывают скачков сахара в крови.

### 4. Жиры – важны!

Никакой пользы от обезжиренных продуктов. Жиры (особенно омега-3) участвуют в развитии мозга и гормональной системы. Источники: рыба, орехи, семечки, оливковое масло, авокадо.

5. Овощи и фрукты – каждый день

Минимум 400—500 г в день. Лучше в свежем виде или приготовленные на пару.

6. Чистая вода

Сладкие напитки, соки и лимонады не должны быть в ежедневном рационе. Лучшее – обычная вода.

7. Минимум сахара и вредных перекусов

Промышленные сладости, снеки, фастфуд – не более 1—2 раз в неделю и только как часть общего рациона, а не замена еды.

Примерное меню на день

Завтрак: омлет с сыром, хлеб с маслом, чай

Перекус: яблоко + горсть орехов

Обед: суп с фрикадельками, картофель с тушёной рыбой, салат

Полдник: творог с ягодами или домашняя запеканка

Ужин: макароны с куриной грудкой и овощами

Перед сном: стакан кефира или йогурт

Как общаться с ребёнком про еду?

Не запугивайте («будешь есть сладкое – заболешь»), а объясняйте: «Фрукты дают витамины, чтобы ты не уставал в школе», «Овощи помогают работе кишечника, чтобы живот не болел».

Разрешайте выбирать: «Ты хочешь рис или гречку?», «Добавим в кашу банан или яблоко?» – это даёт ощущение контроля и учит принимать решения.

Не используйте еду как награду или наказание. Фразы вроде «Съешь суп – получишь конфету» формируют искажённые отношения с питанием.

Вывод

От 8 до 12 лет – это золотое время, когда можно укрепить базу здоровья, сформировать грамотные привычки и научить ребёнка уважать своё тело. Если питание в этом возрасте будет разнообразным, сбалансированным и осознанным, он вступит в подростковый возраст с сильным иммунитетом, устойчивой психикой и хорошим отношением к себе.

## **Питание подростков от 13 до 17 лет: поддержка роста и развития**

Подростковый возраст – это период бурных изменений. В это время организм переживает самый быстрый рост и гормональные скачки. Мальчики и девочки начинают переходить от детского тела к взрослому, что влияет на потребности в питательных веществах. Это также период, когда закладываются привычки, которые будут сохраняться в зрелом возрасте, поэтому правильное питание особенно важно.

Подростки часто сталкиваются с проблемами, связанными с образом жизни: нерациональные диеты, переедание, предпочтение фастфуду и «быстрому питанию», а также воздействие социальных сетей и рекламы. Задача родителей и педагогов – обеспечить правильный баланс и научить подростков делать осознанный выбор.

### **Особенности питания подростков**

#### **Рост и гормональные изменения.**

В возрасте 13—17 лет организм подростка растёт с высокой скоростью, что требует большего количества белка, углеводов, витаминов и минералов. Особенно важен кальций (для костей), железо (для предотвращения анемии) и омега-3 (для мозга и нервной системы).

#### **Физическая активность.**

Подростки в этот период становятся более активными, часто начинают заниматься спортом. Энергетическая потребность увеличивается, поэтому важно, чтобы питание обеспечивало достаточное количество калорий для поддержания энергии и восстановления после тренировок.

#### **Психологические и социальные изменения.**

Эмоциональное состояние подростков может колебаться, и нередко еда становится способом справиться с настроением или стрессом. Важно помочь ребёнку развить здоровые отношения с едой и не использовать её как утешение.

#### **Независимость в выборе пищи.**

Подростки начинают всё чаще выбирать, что и когда они хотят есть. Именно в этот момент важно сохранить баланс и продолжать внедрять привычки здорового питания.

### **Основные принципы питания подростков**

#### **1. Сбалансированное питание**

Подростку необходимы все макро- и микроэлементы для поддержания нормального роста, развития и энергичного образа жизни. Важно учитывать баланс белков, жиров и углеводов.

**Белки** (для роста мышц, восстановления клеток): мясо, рыба, яйца, бобовые, молочные продукты.

**Жиры** (для здоровья мозга и нервной системы): рыба, орехи, семена, авокадо, растительные масла.

**Углеводы** (для энергии): цельнозерновые продукты, овощи, фрукты, бобовые.

## 2. Увлажнение организма

Подростки часто забывают о питьевом режиме. Важно научить пить воду в течение дня. Ограничьте количество сладких напитков и газировки.

## 3. Питание до и после тренировки

Для тех, кто занимается спортом или физической активностью, правильное питание до и после тренировок критически важно. За 1—2 часа до тренировки – лёгкий перекус, содержащий углеводы и белок. После тренировки – полноценный приём пищи с белками и углеводами для восстановления.

## 4. Умеренность в сладостях

Хотя подростки склонны к частому потреблению сладкого, важно привить им понимание, что сахар должен быть ограничен. Вместо конфет и шоколадок лучше выбирать фрукты, орехи, сухофрукты.

## 5. Привычка к здоровому перекусу

Слишком частые и неправильные перекусы могут привести к нарушению обмена веществ. Подростки часто выбирают чипсы или печенье, но важно приучать их к полезным альтернативам: орехи, йогурт, морковные палочки, яблоки, нежирный сыр.

Что важно включать в рацион подростка?

Белки: мясо, рыба, яйца, творог, бобовые, орехи.

Жиры: растительные масла, орехи, авокадо, жирная рыба, семена.

Углеводы: каши, картофель, хлеб из цельнозерновой муки, овощи, фрукты.

Овощи и фрукты: свежие, запечённые, на пару – не менее 400 г в день.

Напитки: вода, зелёный чай, травяные чаи.

Минералы и витамины: особенно важны кальций, магний, витамин D, омега-3 и железо.

Примерное меню на день

Завтрак: омлет с овощами и сыром, цельнозерновой тост, зелёный чай

Перекус: яблоко и несколько орехов

Обед: куриная грудка с картофельным пюре, салат из свежих овощей, компот без сахара

Полдник: творог с ягодами

Ужин: рыба с киноа и тушёными овощами

Перед сном: стакан кефира или ряженки

Основные проблемы и как их решать

Невозможность отказаться от фастфуда.

Подростки часто обращаются к фастфуду из-за удобства и вкуса. Важно показывать альтернативы, которые будут не менее вкусными, но полезными: домашние бургеры, пицца на цельнозерновом тесте, домашние чипсы из овощей.

Переедание и недостаток аппетита.

В подростковом возрасте эмоции и гормоны могут влиять на аппетит. Обсуждайте с ребёнком важность контроля порций и распознавания чувства голода.

Зависимость от сладкого.

Сахар в подростковом возрасте – это не просто еда, а целая зависимость. Объясните, как излишний сахар влияет на здоровье кожи, зубы и энергию.

Неправильные диеты.

Подростки могут пытаться ограничивать себя в еде, следуя популярным трендам (например, низкокалорийные диеты). Важно напоминать, что диеты в подростковом возрасте могут негативно сказаться на развитии организма.

Вывод

Питание подростков от 13 до 17 лет играет решающую роль в обеспечении нормального роста, развития и здоровья. Здоровые привычки, которые будут сформированы в этом возрасте, остаются с человеком на всю жизнь. Поэтому важно создать поддерживающую атмосферу для подростка, научить его осознанно относиться к еде, выбирать полезные продукты и понимать, как еда влияет на здоровье, настроение и самочувствие.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.