

Правильное питание детей.

Правильное питание — это один из наиболее существенных факторов, обеспечивающих правильное протекание процессов роста, развития и укрепления здоровья ребенка. Большинство пищевых привычек человека формируются в детстве и остаются с ним на всю жизнь. Поэтому очень важно, чтобы малыш питался правильно с первых дней жизни.

Основные принципы правильного питания:

- **Полноценное** питание. Полноценным считается такое питание, которое обеспечивает организм достаточным количеством необходимых питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и полностью покрывает энерготраты организма.
- Питание должно быть **сбалансированным**;
- Продукты питания должны быть **свежими**.
- **Исключение однообразного питания.** Основные блюда не должны повторяться чаще одного раза в неделю. Исключение составляют молоко и молочные продукты, которые должны ежедневно входить в рацион питания.
- Предпочтительные способы приготовления еды – варка, варка на пару, а от фастфуда, жареной, копченой, маринованной, консервированной пищи лучше отказаться;
- **Соответствие возрастным возможностям.** Питание детей должно обеспечиваться за счет продуктов, хорошо усваиваемых детским организмом.
- Поддержание **водного баланса**. В сутки детям от 1 до 3 лет рекомендуется употреблять 1100 – 1200 мл жидкости, от 4 до 8 лет — 1600 мл

Полноценное правильное питание включает в себя:

➤ Больше всего организму детей и подростков нужен **белок**. Он является строительным материалом для растущего организма, а также возмещает потери энергии. Самым ценным и полезным белковым продуктом для малышей является материнское молоко. Источниками белка являются **мясо, рыба, молоко** и молочные продукты, **яйца** (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки).

➤ В рационе обязательно должны быть **жиры**. Это источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета. Кроме этого, в состав жиров входят важные для детского организма витамины А и Е. Источники жиров - **масло** сливочное и растительное, **сливки, молоко**, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также **мясо, рыба** и др

➤ **Углеводы** детям младшего возраста нужны меньше, чем жиры и белки. Это основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Полезными источниками углеводов являются **фрукты, овощи, свежие соки, ягоды, мёд**.

➤ Детский организм также крайне нуждается в **витаминах** (особенно А и D). Из **минералов** наибольшее значение имеют **кальций, железо и йод.**\

➤ Залогом здоровья для детей является **ограничение** потребления **сладостей**. Печенье, варенье, пастилу, конфеты давать можно, но в небольших количествах и не каждый день.

Важным условием рационального питания является соблюдение **режима питания**. Под режимом питания понимается количество приемов пищи, интервалы между ними, количественное и качественное распределение её в течение дня. Точный и целесообразный режим питания создает лучшие условия для усвоения пищи.

Пищу нужно есть только **за столом**. Нельзя есть на ходу, во время приготовления уроков или игр. Во время еды дети должны тщательно разжевывать пищу и не запивать недожеванный кусок жидкостью. Пища должна разжевываться и пропитываться слюной настолько, чтобы она сама, без помощи жидкости, проскальзывала в желудок.

Правильное питание улучшает остроту ума, память, настроение, способствует правильному росту и развитию организма, помогает поддерживать вес и обмен веществ.