

**Здоровое питание - здоровый
ребенок.**

**А здоровый ребенок в семье - это
самое важное для родителей.**



**«Здоровое питание –
здоровый ребёнок»**

Что значит правильное питание для ребенка?

Во — первых, детям ежедневно необходимы белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины и минеральные вещества. Полноценное питание влияет на умственные и физические способности, рост мышц, активность ребенка.

Правильное питание для детей обязательно включает **белковые продукты**. В меню малыша должны быть яйца, творог, молоко, мясо, рыба, сыры. Белок отвечает за формирование мускулатуры, обновление клеток и тканей организма.

В меню правильного питания для роста непременно входят **жиры**. Лучшие источники незаменимых жирных кислот содержатся в рыбе жирных сортов, растительных маслах, сливочном масле, сливках.

Неотъемлемый компонент рационального питания детей – **углеводы**. Следует делать упор на сложных углеводах, которые содержатся в крупах, цельнозерновом хлебе, фруктах, овощах.

Кроме белков, жиров и углеводов важное значение имеют **витамины и минеральные вещества**. С пищей мы получаем различные минеральные вещества: железо, фосфор, йод, фтор, кальций, калий. Источником витаминов и минеральных веществ служит разнообразная пища-мясо, яйца, бобовые, рыба, молочные продукты, семечки, орехи, овощи, фрукты, крупы, хлеб ржаной.

Во-вторых, важно соблюдать режим питания.

Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов. Часы приема пищи должны быть постоянными, ребенок должен принимать пищу не реже 4 раз в сутки. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются.

Важно соблюдать пищевой режим дома во время выходных.

Помните, что завтрак — самый важный из всех приемов пищи.

Ужин подайте ребенку желательно не позже, чем за 1,5 часа до сна.

Не забывайте о соблюдении питьевого режима. Ребенок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

В — третьих, необходимо соблюдать принципы здорового питания.

Недопустимо отвлекать ребенка во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест.

Не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму..

Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить добавки.

Не торопитесь во время еды, так как плохо прожеванная пища хуже усваивается, раздражает стенки пищевода, желудка, кишечника.

Не ешьте очень холодную или очень горячую пищу (часто охлаждение слизистой оболочки пищевода и желудка способствуют возникновению воспалительных процессов).

В — четвертых, пища должна быть безопасной. Должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки.

В — пятых, Откажитесь от фаст-фуда! Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения.

Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фаст-фуд".