

## **Разговор о правильном питании детей.**

Развитие, рост, здоровье ребенка напрямую зависит от правильного питания.

Питание должно быть здоровым, разнообразным и сбалансированным.

Оптимальным можно назвать рацион, в котором присутствуют продукты из разных пищевых групп – мясо, рыба, крупы, овощи, фрукты, кисломолочные продукты. Каждый продукт содержит разное количество белков, углеводов, жиров, витаминов, минералов, микроэлементов. Сочетание различных продуктов в рационе обеспечивает поступление всех необходимых питательных веществ.

Однообразный рацион может привести к сбоям в работе органов и систем, что приведет к проблемам со здоровьем и развитием.

Основными поставщиками таких важных микроэлементов, как белок и кальций являются молочные продукты. Белок требуется для создания новых клеток в растущем организме, кальций необходим для костей, зубов. Кроме того, в молочных продуктах содержится фосфор, витамины: B1, B2, A, D. Поэтому они обязательно должны присутствовать в ежедневном детском рационе.

Мясо, рыба в рационе являются главным источником животного белка, который необходим детскому организму. В мясе содержится и легкоусвояемое железо, витамины. В меню должно включаться постное мясо отварное или котлеты, тефтели, биточки, приготовленные на пару.

Немало полезных микроэлементов содержится в рыбе. Она является поставщиком белка, йода, ненасыщенных жирных кислот. Рыбные блюда, как и мясные должны быть отварными или приготовленными на пару.

В меню ребенка обязательно должны быть злаковые. Это поставщики витаминов, минералов, клетчатки, которая требуется для нормального пищеварительного процесса, своевременного освобождения кишечника.

В овощах и фруктах содержится большое количество важных минералов, витаминов, микроэлементов, клетчатки. Наибольшую пользу приносят свежие фрукты и овощи. Перед употреблением овощи и фрукты необходимо хорошо вымыть, чтобы исключить инфекционные заболевания.

Чрезмерное употребление сладостей приведет к появлению кариеса и может стать причиной лишнего веса. Но это не значит, что нужно полностью отказаться от конфет, тортов, пирожных, но следует соблюдать меру. При выборе сладостей необходимо, избегать продуктов, в которых содержатся консерванты, красители, ароматизаторы. По этой же причине не рекомендуются и сладкие газированные напитки. Кроме этого, в них содержится много сахара, фруктовых кислот, нарушающих кислотно-щелочной баланс в полости рта, что приводит к повреждению зубов, а также газ, который может привести к раздражению желудочно-кишечного тракта.

С раннего детства нужно вырабатывать привычку к правильному приему пищи. Для нормальной жизнедеятельности ребенку 4-5 разовый прием пищи в течение суток, при этом интервал между приемами не должен превышать 3,5- 4 часов.

В рационе детей должны быть горячие и холодные блюда, салаты, фрукты. В качестве завтрака отлично подойдут каши, творог, запеканки. Эти блюда богаты легко усвояемыми углеводами. Они необходимы организму для выработки энергии.

В обед – горячие первые блюда: супы рыбные, мясные, борщ, щи. На второе –мясо или рыбу с гарниром. В меню для ужина предпочтение отдается блюдам из овощей, зелени с небольшой порцией рыбы или мяса. В детском рационе предусматривается второй завтрак, во время которого можно употреблять фрукты. Между обедом и ужином должен быть полдник, состоящий из напитков, молочных блюд.



**Особое** внимание необходимо уделять питанию школьников. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Ученик не только выполняет тяжелый труд, но одновременно растет, развивается и для всего этого он должен получать полноценное питание.

Почему, именно горячую пищу необходимо получать учащимся? Время пребывания любой пищи в желудке зависит от ее температуры. Если пища теплая, она остается в желудке 2-3 часа и полностью успевает усвоиться. Но если пища холодная, она покидает желудок в несколько раз быстрее, не успев перевариться. Замена горячей пищи буфетной продукцией ведет к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ, что может привести к переутомлению, снижению работоспособности, ухудшению успеваемости.

К сожалению, дети, приходящие из дома, часто не приучены к той пище, которую готовят в образовательных учреждениях и плохо едят не потому, что не вкусно или плохого качества, а потому, что нет привычки употреблять пищу в тех сочетаниях, которые им предлагают. Например, многие ребята плохо едят рыбу, овощное рагу и некоторые другие продукты.

Правильная организация питания детей является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, способности к обучению, профилактике заболеваний, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов во все возрастные периоды.