

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

Развитие, рост, здоровье ребенка напрямую зависит от правильного питания. Каждый продукт содержит определенные полезные микроэлементы: белки, углеводы, жиры, витамины, минералы и т.д. Всевозможные их сочетания в рационе обеспечивают поступление всех необходимых веществ. В детском меню должны обязательно присутствовать разные пищевые продукты. В однообразном рационе с ограниченным набором продуктов их содержание будет недостаточным. В результате в работе органов и систем начнутся сбои. Дефицит любого из важных микроэлементов может привести к проблемам со здоровьем и развитием. Правильный подбор продуктов и соответствующий способ их обработки обеспечивает организм ребенка всем необходимым.

Молочные продукты являются основными поставщиками таких важных микроэлементов, как белок и кальций. Белок требуется для создания новых клеток в растущем организме, кальций необходим для костей, зубов. Кроме того, в молочных продуктах содержится фосфор, витамины: В1, В2, А, D. Поэтому они обязательно должны присутствовать в ежедневном детском рационе.

Мясо и рыба в рационе являются главным источником животного белка, который необходим детскому организму. В мясе содержится также легкоусвояемое железо, витамины. Мясо обязательно должно присутствовать в детском питании. Это не касается колбасных изделий, в которых содержится много жира, вредных для ребенка добавок. Для приготовления блюд преимущественно должно использоваться мясо постное, в виде отварных изделий, а также котлет, тефтелей, биточков, приготовленных на пару.

Немало полезных микроэлементов содержится в рыбе. Она является поставщиком белков, йода, ненасыщенных жирных кислот. Рыбные блюда, как и мясные должны быть основными в детском рационе.

В овощах и фруктах содержится большое количество важных минералов, витаминов, других микроэлементов, поэтому именно они должны являться основой детского питания. Регулярное употребление таких продуктов дает возможность укрепить здоровье ребенка, создать идеальные условия для работы организма. Наибольшую пользу приносят свежие фрукты и овощи. Необходимо помнить, что перед употреблением овощи и фрукты должны быть тщательно вымыты для исключения возможности возникновения инфекционных заболеваний.

В меню ребенка обязательно должны быть присутствовать пищевые продукты из злаковых культур. Это поставщики витаминов, минералов, клетчатки, которая требуется для нормального пищеварительного процесса, своевременного освобождения кишечника

Всем известно, что чрезмерное употребление сладостей непременно приведет к появлению кариеса, может стать причиной лишнего веса. Но это

не значит, что нужно полностью отказаться от конфет, тортов, пирожных и проч. Все эти продукты могут присутствовать в рационе, но следует соблюдать меру.

При выборе сладостей необходимо избегать продуктов, в которых содержатся консерванты, красители, ароматизаторы. Не рекомендуются и сладкие газированные напитки. В них содержится сахар, фруктовые кислоты, нарушающие кислотно-щелочной баланс в полости рта, что приводит к повреждению зубов.

С раннего детства нужно вырабатывать привычку к правильному приему пищи. Для нормальной жизнедеятельности ребенку необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часов. Во время приема пищи такие раздражители, как телевизор, громкая музыка нужно исключать.

В качестве завтрака отлично подойдут каши, творог, запеканки. Эти блюда богаты легкоусвояемыми углеводами. Они необходимы организму для выработки энергии. В обед - горячие первые блюда: супы рыбные, овощные, мясные, борщ, щи и др. 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 и кисло-молочных блюд.

Особое внимание необходимо уделять питанию школьников.

Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, и развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие среди учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность.

Школьники должны иметь возможность ежедневно получать все необходимые растущему организму микроэлементы и вещества.

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов). Особенно велика потребность школьников в продуктах, содержащих животный белок. При умственной нагрузке потребность в животном белке увеличивается. При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости. При учебных нагрузках возрастает потребность в витаминах и микроэлементах, дефицит которых ведёт к нарушениям процесса роста, снижению памяти и внимания, риску заболеваемости детей.

Почему, именно горячую пищу необходимо получать каждому человеку? 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.

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.

