

## 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 приведёт 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 и 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 выработать 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.

В рационе детей должны быть горячие и холодные блюда, салаты, фрукты. 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. 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 ведёт 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 организациях и плохо едят не потому, что это не вкусно или плохого качества, а потому, что нет привычки употреблять пищу в тех сочетаниях, которые им предлагают. Например, многие ребята очень 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.