

## **Рекомендации по организации здорового питания**

### Памятка для родителей об основах здорового питания детей

Родители сегодня редко задумываются об особенностях питания детей. В то время как большинство детей ежедневно едят соленые чипсы, кондитерские изделия, содержащие большое количество тугоплавких жиров и пищевых добавок, пьют сладкие газированные напитки, здоровое детское питание невозможно без нежирных белков, молочных продуктов, круп, бобовых и разнообразных свежих овощей и фруктов. В некоторых странах, включая Россию, сегодня больше детей, чем когда-либо имеют избыточный вес, аллергические заболевания. Вместе с тем, организовав правильное питание детей, родители смогут добиться того, что их ребенок будет здоровым и в хорошей физической форме.

Питание детей несколько отличается от питания взрослых людей. Связано это, прежде всего с большими потребностями растущего организма. Если система питания ребенка выстроена правильно, то ребенок нормально развивается как физически, так и психически. Кроме того, правильное питание детей способствует повышению выносливости детского организма, улучшению успеваемости и трудоспособности, устойчивости к стрессовым ситуациям и неблагоприятным воздействиям со стороны окружающего мира, а также укреплению иммунной защиты организма от различных инфекций и заболеваний. Кроме того, постепенно вырабатывается сознательное соблюдение режима питания, употребление разнообразных продуктов и блюд из них, с обязательным использованием фруктов и овощей. Правильное питание нередко способствует приобретению и вхождению в привычку культуры поведения за столом, а также навыков приема пищи.

Основным принципом построения рационального питания детей является не только разнообразие, но и правильное сочетание употребления мясных, рыбных, молочных и зерновых продуктов, а также фруктов, овощей и ягод. Недостаточность или переизбыток потребляемой ребенком пищи может неблагоприятно отразиться на деятельности желудочно-кишечного тракта, способствовать нарушению обмена веществ, увеличению избыточной массы тела (даже до ожирения различных степеней) или привести к истощению. К сожалению, недостатки в организации питания детей не всегда проявляются сразу, зачастую отрицательное воздействие накапливается, а проявляется уже в течение жизни (произойти это может в любом возрасте, в зависимости степени устойчивости организма).

Врачи и диетологи выделяют в сбалансированном питании несколько основных категорий пищевых продуктов: это зерновые, овощи, фрукты, молоко, мясо, рыба и бобовые. Эти продукты содержат все необходимые вещества, чтобы организм ребенка мог нормально развиваться.

Научно доказано, что профилактикой таких «взрослых» заболеваний, как сахарный диабет, гипертония, избыточный вес и многих других, следует заниматься с момента рождения маленького человека.

Особенности питания детей: в чем суть?

1. Сбалансированность питания детей по содержанию основных пищевых веществ, энергии, микронутриентов и витаминов.

2. Особенности питания детей подразумевают частоту приемов пищи.

3. Не менее важно отдавать предпочтение специализированным пищевым продуктам, предназначенным для питания детей и исключить из рациона питания семьи те продукты, которые не следует употреблять детям. Ведь ребенку будет не совсем понятно, почему им нельзя кушать то, что едят взрослые.