

## Рекомендации по организации здорового питания детей

### Уважаемые родители!

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на подрастающий организм, важнейшая роль принадлежит питанию. Рацион влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни. Здоровое питание — необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития человека, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Воспитанники нашего детского сада получают питание четыре раза в день, которое формируется с учетом возраста обучающихся, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах.

Следовательно, домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью разрабатывается примерное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому дома важно уделить внимание именно тем продуктам и блюдам, которые он недополучил днем.

Питание детей и подростков должно учитывать особенности пищеварительной системы, которая еще не окрепла. Рацион питания должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Для развития организма, крепкого здоровья и хорошего иммунитета нужно соблюдать ряд основных принципов составления рациона:

Выполнение требования по получению того количества энергии из пищи, которое необходимо для умственной и физической активности. Разнообразие рациона питания — один из основных факторов его сбалансированности. Кроме этого, требуется учитывать индивидуальные особенности организма, а также помнить о возможной непереносимости тех или иных продуктов питания. Питание должно обеспечивать подрастающий организм всеми необходимыми питательными веществами.

Соблюдение технологии обработки продуктов, а также приготовления пищи, выполнение санитарных норм в помещениях, где готовится еда, использование только свежих продуктов без истекшего срока годности — данные требования также можно отнести к особенностям составления рациона питания детей. Количество полученной из пищи энергии измеряется в калориях, однако ее ценность заключается не только в этом: немаловажное значение имеет и состав пищи. Углеводы, жиры и белки, минеральные вещества, вода — всё это требуется для «строительства» клеток и костной ткани.

Белки имеют особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами. Недостаток в рационе белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма.

Жиры — источник энергии. Они принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета.

Углеводы — основной источник энергии, способствующий усвоению в организме белков и жиров. Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.

Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития.

Витамины — в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей.

Большое значение в рационе питания имеет вода, так как без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки организму необходимо около полутора литров воды. Крайне важно, чтобы дети ели рыбу не менее одного или двух раз в неделю. Каждый день нужно употреблять молочные продукты, особенно йогурт, молоко, сыр.

### **Какие продукты нужно ограничить в рационе:**

Сахар и белый хлеб — при избыточном потреблении они вызывают набор веса.

Продукты, в которых много пищевых добавок (красители, консерванты и другие).

Несезонные фрукты и овощи.

Сладкую газировку, продукты с кофеином.

Майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства.

Острые блюда.

Фастфуд, блюда, которые готовятся во фритюре.

Сырокопченые колбасы.

Пакетированные соки.

Жевательные резинки и леденцы.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок имел крепкое здоровье, был активным, гармонично развитым и с хорошим иммунитетом, то правильное питание должно стать для него привычным.