

## Что нужно знать родителям о здоровом питании детей?



(памятка для родителей)

Человек очень сильно зависим от еды. Мы едим, не только для того, чтобы утолить голод, но и чтобы получить удовольствие от еды, наслаждаясь ее вкусами. Причем современная пища способна за счет широкого использования вкусовых добавок, влиять на изменение нашего вкуса и вкусовых пристрастий. Сегодня нередко взрослые и дети считают вкусными чипсы, колу, жареное мясо, картофель-фри, гамбургеры, нагетсы и другие подобные продукты, отказываясь от необходимой полезной пищи.

Вместе с тем, многолетними исследованиями ученых установлено, что пища, которую мы едим может превратить здоровых людей и особенно детей в больных: достаточно изъять из рациона некоторые вещества, считающиеся, по мнению большинства людей, маловажными, то есть ферменты, аминокислоты, витамины, микроэлементы, жирные кислоты, которые находятся в растительных продуктах и приносят пользу только при их употреблении в натуральном виде. Для укрепления здоровья важно количество потребляемой пищи, ее энергетическая ценность, то есть калорийность, а также важен состав пищи.

Физическое состояние ребенка может пострадать, если в рационе не хватает определенных питательных веществ. **Непосредственно с питанием связывают развитие ожирения, сахарного диабета, заболеваний желудочно-кишечного тракта, анемии, остеопороза и других тяжелых заболеваний.** Болезни, связанные с питанием, появляются не сразу. Это как правило хронические заболевания, и недуги, которые мы связываем с другими причинами. На самом деле не соответствующая природе человека пища, а не ее недостаток, как утверждают ученые-медики, повинна в плохом здоровье наших детей. От качества питания зависят умственное здоровье, душевное равновесие, а также отсутствие неврозов и психических расстройств в детском организме.

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность ребенка, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как **ожирение, повышенное давление, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и рак.**

Современная наука проводит многочисленные исследования, чтобы оптимизировать рацион питания для профилактики основных хронических заболеваний.

В подростковом возрасте обмен веществ происходит очень интенсивно. Поэтому подросток должен хорошо и часто питаться.

Но именно в этом возрасте могут значительно измениться привычки ребёнка. Этому способствуют и психологические изменения, и растущая самостоятельность, в том числе в расходовании карманных денег.

Первая опасность, которая грозит Вашему ребёнку, — чрезмерное употребление высококалорийных, непитательных снеков, газированных напитков и алкоголя. Это может привести к ожирению и нарушениям работы пищеварения. Постарайтесь занять ребёнка каким-либо видом спорта, что увеличит физические нагрузки, и у ребёнка будет меньше свободного времени.

Обращайте внимание на вес и пищевое поведение девочек. В этом возрасте они начинают задумываться о своём внешнем виде и могут самостоятельно увлечься «модными» диетами. Соблюдение любых диет без консультации врача-диетолога может привести к серьёзным нарушениям здоровья, вплоть до анорексии, лечение которой может потребовать длительной физической и психологической реабилитации.

Разумеется, состав идеального рациона человека зависит от рода деятельности, образа жизни и места проживания, однако существуют более или менее универсальные советы.



Советы по здоровому питанию:



- Внимательно следите за калорийностью продуктов и массой тела ребенка.
- Ограничивайте получение энергии из жиров. Насыщенные жиры (животные, твердые растительные жиры) — должны составлять до 1/3 потребляемых жиров, остальные 2/3 жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами. При употреблении молока и молочных продуктов, следует отдавать предпочтение продуктам с пониженной жирностью. Старайтесь не давать ребенку пищу, содержащую трансжирные кислоты.
- Стремитесь к увеличению доли фруктов, овощей, цельных зёрен, бобовых и орехов в ежедневном рационе ребенка. Именно из этой пищи следует получать 50-60 % всей энергии.
- Примерно треть хлеба, круп, муки в рационе должны составлять продукты, обогащенные микронутриентами.
- Ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, меда, сладких напитков) - не более 30-40 г в сутки.
- Ограничивайте употребление поваренной соли.
- Старайтесь обеспечивать организм витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С, Е), фолиевой кислотой.