

## 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 нерво-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-все это требуется для строительства клеток и костной ткани.

Белки имеют особое значение, так как без них не может осуществляется построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены 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.