

## Родителям о здоровом питании ребенка

*Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается,  
тем здоровее и тем всегда и везде доступнее*

*Л.Н.Толстой*

Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание.

Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей. Здоровье ребенка в первую очередь основывается на выдержке его родителей и желании понять ребенка. Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же наоборот ускорить ее появление. Поэтому в вопросах питания ребенка родители должны проявить максимум внимательности и настороженности.

Один известный автор сказал, что для детей нужно питать так же, как и взрослых, только лучше. Эти слова как нельзя лучше характеризуют правильный подход к питанию дошкольников. Рациональное питание любого человека предполагает **баланс количества, качества и своевременности**, то есть продукты, употребляемые в пищу, должны наиболее полно и своевременно обеспечивать организм необходимыми аминокислотами и микроэлементами для его нормальной жизнедеятельности. Для ребёнка это особенно важно!

Ещё в древности было известно, что правильное питание есть непереносимое условие долгой жизни. Современные учёные выяснили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, нарушение режима питания. Нарушения в питании ведут к потере внимания, слабости и быстрой переутомляемости ребёнка, ухудшению работы мозга, снижению иммунитета, хроническим заболеваниями.

Изучив пищевой рацион детей, мы выяснили, что большинство питается неправильно. Мало поступает в организм ребенка овощей и фруктов, крупяных изделий, рыбных продуктов.

Гамбургеры и супы быстрого приготовления, каши-минутки и чипсы стали неотъемлемой частью нашего питания. Очень часто в рекламе этих продуктов принимают участие дети. Однако это вовсе не значит, что рацион питания дошкольника должен состоять из «супов в стакане» и «хот-догов». Некоторые из этих продуктов дети любят, а некоторые из них даже очень любят. Для тех родителей, которые живут в высоком темпе и не имеют возможности, сил и времени готовить ежедневно «правильные» обеды и ужины, продукты, которые можно приготовить по принципу «просто добавь воды», представляются удачным выходом.

Как влияет кафе типа «фаст-фуд» на детский организм? Прежде всего, большое количество калорий, насыщенных жиров, холестерина и натрия (соли). А это как раз то, что нужно для развития болезней цивилизации: ожирения, гипертонии, атеросклероза. У детей, которые питаются в основном гамбургерами, чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность. Учёные полагают, что нехватка

витаминов в пищевом рационе детей может влиять на здоровье отрицательно. Наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. С пищей в наш организм поступают белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, минеральные вещества; причем в необходимых количествах. Очень важно, чтобы количество это не было избыточным. Питание можно считать нормальным только тогда, когда пища в полной мере отвечает потребностям организма, обеспечивает постоянство массы тела и способствует нормальной работе всех органов и систем организма. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Очень часто оказывается, что любимая нами пища очень вредна. А ведь неправильное питание - это прямая дорога к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта, к ожирению. Жирная пища приводит к увеличению веса, большое количество ароматизаторов, красителей, заместителей и прочего отравляет организм, а так же вызывает привыкание. Дневной рацион должен включать в себя как можно больше овощей и фруктов, так как грубая растительная пища хорошо стимулирует работу пищеварительной системы. Такое питание называют "рациональным", т.е. питанием, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивость к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам. Рациональное питание нередко называют также питанием "правильным", "здоровым", "сбалансированным". Культура питания - это не только поведение за столом, но и оптимальное количество пищи, принятое человеком. Главное правило - это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма.

Регулярный прием пищи ежедневно в одно и то же время в более или менее равномерных количествах является основой рационального детского питания.

Какая же пища нужна ребенку? Те вещества, которые входят в состав органов и тканей всякого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода, - должны быть в рационе в достаточном количестве и определенных соотношениях, так как недостаток или избыток одного из них может повести к нарушениям в развитии организма.

Особенно большое значение имеет содержание в рационе белка. **Белок** – наиболее важная часть в пище; неслучайно его иначе называют протеином, производя это название от греческого глагола, означающего «занимать первое место». Лучшей усвояемости белка и лучшему использованию его организмом способствуют овощи. Следовательно, мясные и рыбные блюда целесообразно давать с овощными гарнирами.

**Жиры** также входят в состав органов и тканей; покрывая внутренние органы, они предохраняют их от повреждения и охлаждения. Подкожная жировая прослойка способствует уменьшению отдачи тепла организмом. Кроме того, жиры являются источником энергии и обеспечивают нормальное

состояние иммунитета. Наличие жира в пище делают её вкусной, и даёт более длительное насыщение.

Лучше усваиваются жидкие жиры и жиры, плавящиеся при низкой температуре: (сливочное масло, жир молока, жир сливок и жир яиц). Кроме того, эти жиры содержат витамины А и D. Растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, оливковое масло) не содержат витаминов, но в их состав входят ненасыщенные жирные кислоты, являющиеся веществами, биологически важными для организма.

**Углеводы** – главный источник энергии в организме. Они имеются в растительных продуктах. Из продуктов животного происхождения только одно молоко содержит углеводы. В овощах, картофеле, крупах, муке, хлебе, углеводы содержатся в виде крахмала (картофельного, рисового, пшеничного); во фруктах, ягодах и некоторых овощах – в виде сахаров (свекловичного, тростникового, виноградного)

К углеводам относится и клетчатка, из которой состоят оболочки клеток овощей и злаков. Несмотря на то, что клетчатка почти не усваивается организмом, некоторое количество её необходимо в пище здорового ребёнка для нормальной работы кишечника. Для этого в рационе питания должно быть больше овощей: моркови, свеклы, свежей и квашеной капусты, тыквы, кабачков, огурцов, яблок, бахчевых культур, слив. Овощи и фрукты должны составлять не менее 50 – 60% ежедневного рациона и употребляться в любом виде.

Ежедневно и обязательно в питании должны быть кисломолочные продукты (ряженка, варенец, свежий одно или двухдневный кефир); их лучше употреблять утром натощак и на ночь. Мясо лучше употреблять отварное, хлеб с отрубями вчерашней выпечки.

Для нормальной работы всей мускулатуры, и кишечной в частности, лучшей работы головы, необходимо употреблять продукты, содержащие калий; печёный картофель, сухофрукты, курагу, чернослив.

В рационе дошкольника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь** и другие.

Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

Витамин А – улучшает зрение. Он содержится в: яйце, молоке, твороге, моркови.

Витамин В – заботиться о пищеварении. Он содержится в: хлебе, гречке, мясе, картофеле.

Витамин С – повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Он содержится в: яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе, лимоне

Витамин D – нужен для укрепления костей. Он содержится в: рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке яиц.

Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах.

Правильно питаясь, мы всегда можем оставаться в хорошей физической форме, контролировать свой вес и бороться с вредным влиянием окружающей

среды. Старая истина «Ты — то, что ты ешь» в XXI веке стала еще более актуальна. Тем, кто заботливо обеспечивает организм всеми необходимыми пищевыми веществами, последний отвечает красотой, молодостью, активностью и радостью жизни.

Закончить хочется известной мудростью: «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

От того, как наши дети питаются, во многом зависит состояние их здоровья, трудоспособность, защитные и приспособительные возможности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией долгих лет жизни.