**Принципы правильного питания ребенка**

*Составила:* Афонченкова Ю.Ю., медицинская сестра

ГБУСО ПО «Реабилитационный центр

для детей и подростков с ограниченными

возможностями» г. Великие Луки

Питание и здоровье детей тесно связаны. Наличие в рационе ребенка вредных продуктов чревато возникновением множества проблем, начиная, со снижения работоспособности и заканчивая ожирением и сопутствующими ему заболеваниями.

Чтобы ребенок рос здоровым и активным, его необходимо с самого младенчества приучать к правильному питанию. Для каждого возраста имеются свои особые рекомендации по питанию. Например, то, что позволено есть трехлетнему малышу, может быть категорически противопоказано годовалому ребенку. Задача каждого родителя внимательно их изучить и неукоснительно соблюдать.

1. Пища для детей должна быть максимально натуральной, без содержания каких-либо химических добавок.

2. Рацион здорового питания для детей должен быть сбалансирован таким образом, чтобы в него входили продукты с содержанием следующих веществ:

- ***белок***: является строительным материалом для тканей и клеток организма. Белок в достаточном количестве содержится в мясе, молочных продуктах, бобовых, цельных крупах, орехах, семечках и др.

- ***углеводы***: поставляют энергию организму. Выбор следует остановить на медленных углеводах, содержащихся в сырых овощах и фруктах, цельнозерновых продуктах. Перенасыщение быстрыми углеводами (кондитерские изделия, сладости, отварные картофель и кукуруза, белый хлеб) приводит к ожирению, понижению иммунитета, повышению утомляемости.

- ***жиры:*** поставляют детскому организму незаменимые жирные кислоты, являются источником жирорастворимых витаминов A, E и D, отвечают за иммунитет и рост ребенка. Содержатся в сливках, сливочном масле, растительном масле, рыбе.

- ***клетчатка***: не переваривается организмом, но активно участвует в процессе пищеварения. Содержится в сырых овощах и фруктах, отрубях, в перловой и овсяной крупе.

- ***кальций***: влияет на рост костей, формирует зубную эмаль, нормализует сердечный ритм, обеспечивает свертываемость крови и т.д. Содержится в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, бобовых, обогащенных продуктах — например, в сухих завтраках, соевых продуктах, брокколи, подсолнечных семечках, миндале и т.д.

- ***железо***: играет важную роль в умственном развитии и кроветворении. Содержится в мясе и морепродуктах. Источниками железа также являются шпинат, бобовые, сухофрукты, зеленые листовые овощи, свекла, грецкий орех и фундук, семечки и др.

Необязательно высчитывать количество полезных веществ в граммах. Достаточно придерживаться соотношения белков в углеводам и жирам в пропорции 1:1:4 и следить за тем, чтобы в рационе ребенка всегда присутствовали мясо, молочные продукты, яйца, цельнозерновые продукты, овощи, фрукты и жиры.

3. Введите дробный режим питания. Рекомендуется 4-5 приемов пищи в день небольшими порциями — 3 основных и 2 дополнительных.

4. Ешьте вместе с детьми. Лучший пример — ваш собственный. Если вы будете питаться правильной и полезной пищей, то, скорее всего, ваши дети «пойдут по вашим стопам».

5. Не заставляйте детей есть то, что им не нравится. Насильно принуждая, сына или дочку есть здоровые продукты, которые кажутся им невкусными, вы невольно создаете в их сознании ассоциацию — все, что полезно, невкусно. Ценность одного продукта в большинстве случаев можно заменить другим.

Помните, что, обеспечив здоровое питание для детей, вы обеспечиваете их полноценное всестороннее развитие, укрепляете иммунитет, защищаете от болезней и в целом улучшаете качество их жизни.