

Привычки питания и отношение к еде формируются с детства. **Рациональное питание детей - гарантия здоровья и гармоничного развития.** Важно, чтобы детский рацион отвечал потребностям малыша и соответствовал его возрасту.

Главные принципы правильного питания для детей:

При составлении меню правильного питания для роста и развития следует учитывать, что детскому организму требуется больше калорий и питательных веществ. Рацион детей должен включать все группы витаминов и минералов. Так как скорость обмена веществ у детей в 2 раза больше, чем у взрослых, то и суточную калорийность нужно поддерживать на высоком уровне.

Что значит правильное питание для ребенка? Детям ежедневно необходимы белки, жиры, углеводы, клетчатка, кальций, железо. Полноценное питание влияет на умственные и физические способности, рост мышц, активность ребенка.



Правильное питание для детей обязательно включает белковые продукты. В меню малыша должны быть яйца, творог, молоко, мясо, рыба, сыры. Белок отвечает за формирование мускулатуры, обновление клеток и тканей организма. Если взрослому человеку вегетарианство может быть даже полезно, то в детском возрасте отказ от продуктов животного происхождения категорически запрещен.



В меню правильного питания для роста непременно входят **жиры**. Лучшие источники незаменимых жирных кислот содержатся в рыбе жирных сортов, растительных маслах, сливочном масле, сливках.

Неотъемлемый компонент рационального питания детей - **углеводы**. Следует делать упор на сложных углеводах, которые содержатся в крупах, цельнозерновом хлебе, фруктах, овощах. Переизбыток простых углеводов в рационе приводит к ожирению, быстрой утомляемости, снижению иммунитета, апатии. **Если в детском**

возрасте возникает проблема лишнего веса, необходимо придерживаться диеты для детей для похудения. Она исключает потребление любых сладостей, сахара, выпечки, белого хлеба, шлифованного риса.

Кальций находится в мясе, яйцах, бобовых, рыбе, молочных продуктах, семечках, миндале, соевых продуктах, а также в капусте брокколи. Кальций укрепляет зубную эмаль, приводит в норму сердечный ритм, отвечает за рост костей, влияет на свертываемость крови.

Клетчатка налаживает процесс пищеварения. Она в большом количестве находится в сырых овощах, крупах, отрубях, фруктах.

Железо отвечает за кроветворение и умственные способности ребенка. Получить его можно из сухофруктов, грецкого ореха, семечек, фундука, свеклы, бобовых, шпината, зеленых овощей. Главные источники железа - мясо и морепродукты.

В правильном питании для детей суточная калорийность рациона играет второстепенную роль. Первым делом следует обращать внимание на сбалансированность меню и качество продуктов. Еда должна быть питательной, полезной и свежей.

Полноценным «строительством» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:

- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
- 40 г творога, одно яйцо;
- 60-70- г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
- 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению ЦНС, желудочно-кишечного тракта, гормональной системы);
- 150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты - лучше всего те, которые растут



в местности, где родился малыш;
-40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.); -хлеб - преимущественно черный;

Помните!

Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо.

МКОУ БГО Чигоракская СОШ

Здоровое питание для младших школьников

