Разговор о правильном питании детей.

Развитие, рост, здоровье ребенка напрямую зависит от правильного
питания. Питание должно быть здоровым, разнообразным и
сбалансированным. Оптимальным можно назвать рацион, в котором
присутствуют продукты из разных пищевых групп - мясо, рыба, крупы,
овощи, фрукты, кисломолочные продукты. Каждый продукт содержит
разное количество белков, углеводов, жиров, витаминов, минералов,
микроэлементов.

Сочетание различных продуктов в рационе обеспечивает поступление всех необходимых питательных веществ. Однообразный рацион может привести к сбоям в работе органов и систем, что приведёт к проблемам со здоровьем и развитием.

Основными поставщиками таких важных микроэлементов, как белок и
кальций являются молочные продукты. Белок требуется для создания новых
клеток в растущем организме, кальций необходим для костей, зубов. Кроме
того, в молочных продуктах содержится фосфор, витамины: В1, В2, А, П.
Поэтому они обязательно должны присутствовать в ежедневном детском
рационе.

Мясо и рыба в рационе являются главным источником животного
белка, который необходим детскому организму. В мясе содержится и
легкоусвояемое железо, витамины. В меню должно включаться постное мясо
отварное или котлеты, тефтели, биточки, приготовленные на пару.
Немало полезных микроэлементов содержится в рыбе. Она является
поставщиком белка, йода, ненасыщенных жирных кислот. Рыбные блюда,
как и мясные должны быть отварными или приготовленными на пару.
В меню ребенка обязательно должны быть злаковые. Это поставщики
витаминов, минералов, клетчатки, которая требуется для нормального
пищеварительного процесса, своевременного освобождения кишечника.
В овощах и фруктах содержится большое количество важных
минералов, витаминов, микроэлементов, клетчатки. Наибольшую пользуприносят свежие фрукты и овощи. Перед употреблением овощи и фрукты необходимо хорошо вымыть, чтобы исключить инфекционные заболевания.

Чрезмерное употребление сладостей приведет к появлению кариеса и
может стать причиной лишнего веса. Но это не значит, что нужно полностью
отказаться от конфет, тортов, пирожных, но следует соблюдать меру. При
выборе сладостей необходимо избегать продуктов, в которых содержатся
консерванты, красители, ароматизаторы. По этой же причине не
рекомендуются и сладкие газированные напитки. Кроме этого, в них
содержится много сахара, фруктовых кислот, нарушающих кислотно
щелочной баланс в полости рта, что приводит к повреждению зубов, а также
газ, который может привести к раздражению желудочно-кишечного тракта.
С раннего детства нужно вырабатывать привычку к правильному
приему пищи. Для нормальной жизнедеятельности ребенку необходим 4-5-
разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не
должен превышать 3,5-4 часов.

В рационе детей должны быть горячие и холодные блюда, салаты,
фрукты. В качестве завтрака отлично подойдут каши, творог, запеканки. Эти
блюда богаты легкоусвояемыми углеводами. Они необходимы организму для
выработки энергии. В обед - горячие первые блюда: супы рыбные, овощные,
мясные, борщ, щи. На второе - мясо или рыбу с гарниром. В меню для ужина
предпочтение отдается блюдам из овощей, зелени с небольшой порцией
рыбы или мяса. В детском рационе предусматривается второй завтрак, во
время которого можно употреблять фрукты. Между обедом и ужином
должен быть полдник, состоящий из напитков, молочных блюд.

**Особое** внимание необходимо уделять питанию школьников. Освоение
школьных программ требует от детей высокой умственной активности.
Ученик не только выполняет тяжелый труд, но одновременно растет,
развивается и для всего этого он должен получать полноценное питание.
Почему, именно горячую пищу необходимо получать учащимся?
Время пребывания любой пищи в желудке зависит от ее температуры. Еслипища теплая, она остается в желудке 2-3 часа и полностью успевает
усвоиться. Но если пища холодная, она покидает желудок в несколько
раз быстрее, не успев перевариться. Замена горячей пищи буфетной
продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных
питательных веществ, что может привести к переутомлению, снижению
работоспособности, ухудшению успеваемости.

К сожалению, дети, приходящие из дома, часто не приучены к той
пище, которую готовят в образовательных организациях и плохо едят не
потому, что это не вкусно или плохого качества, а потому, что нет привычки
употреблять пищу в тех сочетаниях, которые им предлагают. Например,
многие ребята очень плохо едят рыбу, овощное рагу и некоторые другие
продукты.

Правильная организация питания детей является необходимым
условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического
развития, способности к обучению, профилактике заболеваний, устойчивости
к действию инфекций и других неблагоприятных факторов во все возрастные
периоды.