

ЗДОРОВОЕ И ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Молодой растущий организм особенно нуждается в сбалансированном меню. Процесс приучения к здоровому питанию длительный и не самый простой, однако важно с детства приучить ребёнка к правильному рациону и ограничить его потребление вредных продуктов, не имеющих ценности для организма

Что должно быть в меню ребёнка?

- как можно больше свежих фруктов, ягод и овощей,
- лёгкие овощные бульоны,
- запечённые, отварные блюда,
- продукты, способные обеспечить суточную потребность растущего организма в белках, углеводах, витаминах и жирах.

Кроме того, важно:

- отсутствие в рационе сухариков и чипсов,
- минимум жареного, отказ от переработанной пищи (консервов, полуфабрикатов и пр.),
- употребление сахарного и мучного в небольших количествах или отказ от них,
- чёткий режим питания, частое поступление пищи в организм маленькими порциями.

Важно **научить подросткового ребёнка читать** состав продуктов и определять вредные компоненты. Даже «безобидные» якобы натуральные продукты со сроком годности в полгода и печенье содержат пальмовое масло, консерванты и прочую «химию». Поэтому лучше готовить и печь самим. Вместо того чтобы купить отсыревший «продукт» на маргарине к чаю, испеките полезное овсяное печенье, сделайте нежный пудинг, кашу с ягодами или рагу. Пусть малыш ест домашнее и полезное!



Меню для ребёнка дошкольного возраста должно подготовить его мышцы и мозг к физическим и умственным нагрузкам в школе.

Педиатры выделяют **несколько принципов правильного меню для детей от 3 до 7 лет.**



- Поскольку ребята дошкольного возраста не любят сидеть на месте, им нужны источники энергии – углеводы. Эти вещества содержат фрукты, цельнозерновые изделия и каши. Употребляя эти блюда на завтрак, ребёнок будет активным весь день.

- Для растущего малыша важен белок – строительный материал тканей. Этот элемент содержится в фасоли и многих иных продуктах. Для нормального развития организм должен обязательно получать белки.

- Важна энергетическая сбалансированность. Белки, жиры и углеводы должны поступать в соотношении 30/20/50%. При серьёзном нарушении «золотого правила» правильного питания меняется обмен веществ.

- Суточная калорийность меню ребят дошкольного возраста составляет 2000 ккал. На завтрак съедается 25% от дневной нормы, на обед – 35-40%, на полдник – 15%, на ужин – 20-25%.

- Меню должно быть разнообразным. У ребёнка дошкольного возраста активная фаза роста, и в этот период важно полностью обеспечить его витаминами, минералами и других полезными веществами.

Все продукты желателно готовить родителям из натуральных продуктов, выращенных в экологически чистой местности, а не покупать в магазине «консервированную химию».