

«Правильное питание – Залог здоровья!»

Под **правильным питанием** понимают такое питание, которое способствует нормальному росту и физическому развитию ребенка, хорошему эмоциональному состоянию, сопротивляемости организма к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.



Чем важно правильное питание для детей?

Именно от правильно составленного в раннем детстве рациона зависит **физическое развитие** ребенка, формирование основных навыков не только в детском возрасте, но и во взрослой жизни.

Правильное питание улучшает **остроту ума, память, настроение, способствует правильному росту и развитию организма, помогает поддерживать вес и обмен веществ.**

При помощи сбалансированного здорового рациона можно предотвратить развитие таких хронических заболеваний, как **ожирение, сахарный диабет, артериальная гипертензия и ряд других заболеваний.**

Правильное питание — это один из основных способов надолго сохранить **здоровье и высокое качество жизни.** Большинство пищевых привычек человека формируются в детстве и остаются с ним на всю жизнь. Поэтому очень важно, чтобы малыш питался правильно с **первых дней жизни .**



Какое питание правильное для ребенка?

Здоровое питание ребенку на каждый день — это еда, которая содержит все необходимые питательные вещества. Кроме этого, детскому организму нужны незаменимые **аминокислоты**, которые **не вырабатываются организмом** и должны поступать в него вместе с пищей. **Аминокислоты** играют огромную роль в обменных процессах, происходящих в организме, и выполняют множество других функций:

Продукты, богатые аминокислотами:

Лейцин	молоко 	кукуруза 	курица 	яйца 
Лизин	молоко 	соя 	говядина 	
Валин	молоко 	кукуруза 	яйца 	вяленая говядина 
Фенилаланин	яйца 	коричневый рис 	зерна 	
Треонин	кукуруза 	соя 	яйца 	
Триптофан	молоко 	маниока 	яйца 	
Метионин	зерна 	говядина 	яйца 	
Гистидин	рыба 	говядина 	сыр 	
Изолейцин	кукуруза 	картофель 	курица 	яйца 

I - питание должно быть сбалансированным, богатым витаминами и клетчаткой. **Овощи и свежие фрукты** должны быть ежедневно в рационе ребенка.



II - пищу рекомендуется варить, запекать в духовке, готовить на пару, а вот от **жареной, копченой, маринованной, консервированной пищи, а также от фастфуда** лучше отказаться;

III - если у ребенка имеется непереносимость тех или иных продуктов, то меню нужно скорректировать. Некоторые продукты **нежелательны** в рационе ребенка дошкольного возраста. Это такие продукты как: **копченые колбасы, жирные сорта мяса, консервы**, такие специи как: **черный перец, горчица**.

Для улучшения вкусовых качеств в пищу лучше использовать **петрушку, укроп, чеснок, лук**. Очень полезно использовать в пище **кислые соки (лимонный, клюквенный)** и **сухофрукты**.

IV -количество жидкости, которую ребёнок должен ежедневно получать - 80 мл на 1 кг массы тела с учётом жидкости, содержащейся в пище. В **жаркое время года** количество жидкости увеличивается до 100-120 мл на 1 кг массы тела!

Основные правила для родителей

Многие родители относятся к организации питания своих детей **намного ответственнее**, чем к своему рациону. **И НАПРАСНО!!!**

Ведь на формирование культуры здорового питания детей оказывает влияние

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВСЕЙ СЕМЬИ:

1. Лучшим примером для детей являетесь вы, родители. **НАЧНИТЕ С СЕБЯ!**

2. Не давайте ребенку перекусывать на ходу. Процесс приема пищи должен проходить за кухонным столом, без **ГАДЖЕТОВ**. Нужно, чтобы ребенок был полностью сосредоточен на приеме пищи.

3. Составляя меню на каждый день, учитывайте вкусы ребенка, а также индивидуальные особенности его организма (аллергия, заболевания и так далее).

4. Установите строгий режим питания. Малыш должен питаться в определенные часы. В день должно быть не меньше четырех приемов пищи .

Помните, что, приучая малыша питаться правильно, **вы закладываете основу его будущего здоровья!!!**

