

Здоровая еда для детей не менее важна, чем для взрослых. Молодому непоседливому организму нужно достаточное количество калорий и энергии на все занятия, с которыми ежедневно сталкивается ребенок. Необходимо спланировать рациональное питание для школьников, ведь длительная умственная работа сильно истощает не только мозг, но и энергетические ресурсы. Кроме того, правильный рост и развитие не могут происходить без разнообразных витаминов, минералов, микро- и макроэлементов, которые человек потребляет вместе с пищей.

### **Какие вещества необходимы растущему организму**

Без достаточного количества полезных веществ невозможно правильное питание ребенка. Детскому организму нужны все витамины и минералы, такие как:

- Витамин А (ретинол) – для зрения, “витамин роста”;
- Витамины группы В – для поддержки физического и психологического здоровья;
- Витамин С, или аскорбиновая кислота – главный антиоксидант в человеческом организме;
- Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей;
- Витамин Е – для регенерации тканей, улучшает циркуляцию и свертываемость крови;
- Витамин Н (более известный как биотин) улучшает состояние кожи и волос;
- Витамин К влияет на свертываемость крови; его дефицит – очень редкое явление;
- Витамин РР регулирует окислительно-восстановительные процессы в организме;
- Натрий регулирует сердечную работу;
- Калий участвует в обмене веществ, помогает проводить импульсы и нервные сокращения;
- Магний – для обмена фосфора; в более старшем возрасте необходим для снижения кровяного давления;
- Фосфор – энергетический обмен, один из основных компонентов костной ткани;
- Кальций – главный микроэлемент для здоровья костей. Усваиваться кальцию помогает витамин D. Это вещество чрезвычайно важно для правильного формирования и укрепления скелета;
- Цинк – укрепление иммунитета;
- Железо – для здоровья крови, важная составляющая гемоглобина;
- Медь – кроветворение;
- Марганец активизирует действие ферментов;
- Молибден – против развития кариеса;
- Кобальт – участвует в обмене жирных кислот;

- Хром необходим для поддержания здорового уровня сахара в крови;
- Селен – антиоксидант, профилактика онкологических заболеваний;
- Йод нужен для работы щитовидной железы;
- Кремний придает коже и волосам упругость;
- Ванадий препятствует развитию кариеса у детей;
- Сера повышает устойчивость организма к токсинам;

*Не нужно высчитывать точную потребность в том или ином веществе для ребенка, так как при соблюдении правил правильного питания для детей они произвольно будут поступать в достаточном количестве.*

Самое главное в здоровом питании – разнообразие. Детское питание должно сочетать и продукты животного, и продукты растительного происхождения; как сырые, так и термически обработанные блюда.

Нельзя делать упор только на растительные, молочные или обезжиренные продукты. Своеобразная диета может нарушить развитие ребенка, способствовать чрезмерному повышению массы тела, развивать авитаминоз или другие отклонения.

Дети в любой ситуации остаются детьми, и пища должна соответствовать этому. Это значит, что стоит отказаться от острых приправ, кислых соусов, экзотических сочетаний или кулинарных изысков; все добавки должны быть максимально натуральные и мягкие по вкусу, чтобы не притуплять чувствительность рецепторов. Если ребенок отказывается от обеда – это еще не значит, что еда невкусная. Прежде чем опустошить тарелку, ребенок оценивает ее с эстетической стороны, а именно “Красивая ли тарелка?”, “Привлекательно ли выглядит моя еда?”, “Аппетитный ли запах?”, а только потом пробует ее на вкус. Придется подсуесться с выбором посуды и сервировкой еды.

Не стоит забывать, что у каждого свои потребности и предпочтения в еде. Кому-то необходимо съесть 5 больших порций еды, а кто-то обходится и двумя. Это все варианты нормы, самое главное, чтобы еда помогала поддерживать нормальное самочувствие и сохранять физическое здоровье. Уже в детском возрасте нельзя допускать развития ожирения или дистрофии.

Потребность в еде изменяется по мере активности. В один день дошкольник может съесть столько же, сколько взрослый человек, а затем полностью отказаться от еды на весь следующий день. И это тоже норма.

На всех прогулках нужно иметь с собой достаточно воды, чтобы в любой момент иметь возможность утолить жажду. Детский организм очень резко реагирует на нехватку воды, это особенно сильно проявляется в жаркую погоду или при занятиях спортом. Лучше всего пить чистую питьевую воду, но сгодятся и травяные чаи без сахара, вода с добавлением кусочков фруктов

или ягод. Не стоит пополнять водный запас магазинными соками, газировками или другими сладкими жидкостями.

Сладости – в умеренных количествах. Несмотря на то, что сладкое очень часто обожаемо среди детей, налегать на него не стоит: это чревато развитием кариеса, появлению лишнего веса, нарушении усвоения глюкозы. Важно помнить, что в конечном итоге мед, тростниковый сахар или фруктоза ничем не отличаются от обычного белого свекольного сахара. А также много глюкозы прячется в молочных продуктах и хлебобулочных изделиях.

## **Режим питания**

Ребенок должен привыкнуть к регулярному питанию – 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Хотя бы 1-2 раза в день дети должны есть горячую домашнюю еду, чтобы избежать проблем с пищеварительной системой.

### **1. Завтрак**

Этот прием пищи – самый главный. Он дает запас энергии на весь день, поэтому завтрак должен состоять по большей части из сложных углеводов, таких как каши и крупы.

Не все дети любят есть сразу после пробуждения, поэтому родители должны позаботиться о том, чтобы ребенок проснулся заранее, ведь пропускать такой важный прием пищи категорически не рекомендуется.

### **3. Горячий обед**

В идеале это первое и второе блюда, но не всегда хочется есть так много, поэтому порции должны быть небольшими. Обед – это сочетание из белков, жиров и углеводов вместе, также он является самым калорийным приемом пищи за день.

### **4. Полдник/перекус**

На послеобеденный перекус можно съесть фрукт, немного орешков или салат. Не стоит делать плотный прием пищи, для этого лучше дождаться ужина.

### **5. Ужин**

На ужин обычно кушают белок в сочетании с жирами. Последняя еда должна поступить в организм за 3-4 часа до сна, это касается не только взрослых, но и детей. Всего должно быть в меру, не нужно нагружать желудок на ночь тяжелой едой в больших количествах. Кроме того, можно сократить калорийность вечернего приема пищи у детей, которые часто отказываются от завтрака, так они проснутся с пустым желудком и легким чувством голода, значит завтрак не будет пропущен.

## **Пирамида здорового питания для детей**

На вершине пищевой пирамиды для детей находится сливочное масло, очищенный рис, картофель и белый хлеб. Употребление этих продуктов стоит ограничить, но не исключить.

На ступень ниже – молочные продукты. Их в рационе ребенка должно быть умеренно.

Еще ниже – рыба, птица и мясо – основные источники белка. Есть животное мясо необходимо регулярно.

Далее – орехи и бобовые. Они являются источниками клетчатки, способствуют улучшению работы пищеварительной системы.

Пятую ступень пирамиды питания занимают овощи и фрукты. Они богаты витаминами и другими полезными веществами. Овощи и фрукты должны быть в меню детей каждый день в изобилии.

Шестая ступень – цельнозерновые продукты и растительные жиры.

А самым основанием пирамиды является, конечно же, вода!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

С уважением, Елена Викторовна.