



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Самое важное для родителей – это здоровье наших детей. Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Какой бы завлекательной ни была реклама, в какие бы пестрые и красивые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – **питание детей должно быть натуральным!**

В детском питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съесть больше сладостей, чем взрослые.

Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется очень много. Жировые клетки, составляющие сало, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при изобилии сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык. Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.





# ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

Дети сильно подвержены простудным заболеваниям, особенно в период межсезонья - весной и осенью, когда сырая погода благоприятствует размножению бактерий и вирусов. Быстрее справиться с простудой ребёнку помогут не только лечение и уход, но и несложные правила питания, которые становятся особенно важными в период болезни.



Считается, что в период болезни необходимо откармливать больных детей, т.к. нужны дополнительные силы на борьбу с болезнью. Однако организм сам мобилизует все ресурсы на восстановление пошатнувшегося равновесия и есть больному совсем не хочется, вся его энергия разбирается с болезнью. Принудительное кормление в таких случаях наносит вред детям. Не случайно заболевшие звери не притрагиваются к пище, даже лежащей под носом!

При высокой температуре нужно давать как можно больше пить. Это поможет восполнить потери воды при обезвоживании, вызванном высокой температурой. В рационе больного ребёнка рекомендуются использовать свежие и отварные овощи и фрукты. В citrusовых содержится большое количество витамина С. Из мяса подходит говядина, курятина, крольчатина. Наиболее подходящий способ приготовления мяса - варка. Кисломолочные продукты хорошо усваиваются организмом.





# НУЖНЫ ЛИ ДЕТЯМ ВИТАМИНЫ

Витамины, являются жизненно важными пищевыми веществами, которые принимают самое активное участие во всех обменных процессах организма, оказывают выраженное влияние на рост и развитие ребенка, обеспечивают достаточную сопротивляемость заболеваниям. Но, детский организм не всегда в полной мере бывает обеспечен витаминами. Иногда это связано с нарушениями в организации питания детей, когда в рационах содержится мало овощей, фруктов, ягод, зелени.

В детских дошкольных учреждениях практикуется проведение круглогодичной С-витаминизации пищи, а в периоды распространения острых респираторно-вирусных заболеваний проводится дополнительная поливитаминизация детей с использованием препаратов, содержащих целый комплекс витаминов. Детям, отстающим в физическом развитии, часто болеющим, с пониженным аппетитом рекомендуется дополнительная поливитаминизация даже при благоприятной эпидемиологической ситуации.

Наряду с применением синтетических витаминов можно использовать в детском питании очень полезные некоторые культурные и дикорастущие растения. Так, богатыми источниками витаминов, минеральных веществ, многих микроэлементов, в том числе железа, являются плоды облепихи, рябины, калины, ягоды черники, брусники, малины, смородины, голубики, ежевики, клюквы и др. Из них можно делать повидло, варенье, соки, компоты, эти плоды замораживают и сушат. Очень богата витаминами огородная зелень (петрушка, укроп, щавель).





# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

## мыть руки перед едой

многие заболевания детей раннего возраста вызваны бактериями и вирусами, попадающими с пищей, водой, или с грязных рук. Обучение детей простым гигиеническим навыкам уменьшит заболеваемость. Многие заболевания детей можно предупредить, если соблюдать санитарно-гигиенические правила и нормы, правила личной гигиены.



## кушать следует аккуратно

мелкими кусочками, не набивая рот под завязку, чтобы потом невозможно было прожевать. Пищу надо пережевывать медленно и тщательно, не чавкая и не разбрызгивая еду. Разговаривать с полным ртом некрасиво и неудобно. Не стоит злоупотреблять разговорами за едой. За стол садятся в первую очередь для принятия пищи, а не для развлечений.

## нельзя баловаться за столом

это диктуется элементарными правилами безопасности. Нельзя играть со скатертью или раскачиваться на стуле, это чревато разбиванием посуды, травмами и ушибами. Кроме того, ребенок может ошпариться горячими напитками (чай, кофе). Для игр существуют детские комнаты.







# ПОЛЕЗНЫЕ ДРУЗЬЯ

## Овощи, Фрукты, Ягоды



**Овощи** содержат витамины, минеральные соли и клетчатку, которая нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей должен быть разнообразным: **морковь, лук, капуста, репа, редис, тыква, лук, помидоры, кабачки, огурцы.**

**Фрукты** очень полезны детям, особенно **яблоки, апельсины и бананы.** В **апельсинах** содержится большое количество витамина С, минеральные соли. **Бананы** содержат белки, клетчатку. **Яблоки** обладают чудодейственной силой благодаря высокому содержанию пектинов, аскорбиновой кислоты, фруктозы, каротина. Детям очень полезны **груши и лимоны.**

**Ягоды** представляют большую ценность для детей. Особенно полезна **клюква.** В её состав входят пектины, дубильные вещества, медь, алюминий, серебро, йод, марганец, цинк, калий, барий. В лечебных целях полезна **черника.** Она обладает противовоспалительным и кровоостанавливающим свойствами. **Малина** улучшает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, оказывает жаропонижающее действие.







# ДЕТСКОЕ ОЖИРЕНИЕ



**Детское ожирение** приводит к тому, что болезни, которые раньше считались сугубо взрослыми - повышенное давление, высокий уровень холестерина, наличие жиров в крови и диабет, остеоартрит, встречаются у гораздо более юных людей. И, к сожалению, с возрастом избыточный вес начинает преобладать у девочек. У детей с избыточным весом случаи заболевания астмой встречаются в 2 раза чаще, чем у детей с нормальным весом.

**Угрозу здоровью** создают приверженность современных детей телевизионным программам, компьютерным играм, еде быстрого приготовления, с которой они получают слишком много жиров, сахара и соли, и слишком мало фруктов и зелени. В результате оказывается, что суточная калорийность питания у детей увеличивается на 30 %, а расхода энергии, из-за малоподвижного образа жизни, не происходит.



**Детское ожирение** начинается с того режима, который дети усваивают в семье, буквально с 2-летнего возраста. Главная из причин - отсутствие культуры питания. Естественно, играет роль и гиподинамия - лежать на диване некоторым приятнее, чем со всей семьей прогуляться по парку. Но, часто родители не осознают той ответственности, которая лежит на них по предотвращению угрозы здоровью своих детей.