***Питание должно быть разнообразным***

Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития ве­щества. Каждый день в меню ребенка должны быть: фрукты и овощи; мясо и рыба; молоко и молочные продукты; зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья). Недостаточность или переизбыток потребляемой ребёнком пищи может неблагоприятно отразится на деятельности желудочно-кишечного тракта, способствовать нарушению обмена веществ, увеличению избыточной массы тела (даже до ожирения различных степеней) или привести к истощению.

***Что нельзя использовать в питании детей:***

* жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы;
* творожные сырки, сгущённое молоко с использованием растительных жиров;
* кумыс и кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0.5%);
* кондитерские изделия с кремом, содержащими растительный белок;
* первые и вторые блюда на основе пищевых концентратов быстрого приготовления;
* уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы;
* маринованные овощи и фрукты;
* кофе натуральный и газированные напитки, ядра абрикосовой косточки, арахиса;
* продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь;
* пищевые продукты, содержащие в своём составе большое количество пищевых добавок (информация указывается изготовителем на потребительской упаковке);
* сухие концентраты для приготовления первых и вторых блюд (супы, вермишель «Дошерак», каши);
* субпродукты, кроме печени, языка, сердца; кровяные, ливерные, сырокопчённые колбасы.

***Питание ребенка должно быть регулярным***

Соблюдение режима питания детей имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ. Детям дошкольного возраста рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день, через каждые 3 часа, в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. В школьном возрасте целесообразно четырёхразовое питание, через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона: завтрак – 25%, второй завтрак – 20%, обед – 35%, ужин – 20%.

Постарайтесь отказаться от перекуса и приучить ребен­ка есть только за столом. Если это пока не получается, предлагайте для пере­куса фрукт, сухое печенье, сок - еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.

Важным оздоровительным мероприятием для детей-учащихся служит правильная организация ***питания в школе в виде горячих школьных завтраков и обедов*** в группах продлённого дня, рацион которых должен составлять 50-70% суточной нормы, на что родители, к сожалению, мало обращают внимание. Питание бутербродами, пиццей, чипсами, шоколадными батончиками, вредно так как – эта пища неполноценна по своему составу и к тому же раздражает желудок, способствуя развитию гастрита.

***Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии***

Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококало­рийных десертов, освободите от них холодиль­ник. Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлеб­цами из цельных злаков. Фрукты детям можно есть без каких-либо ограничений, практически невозможно ими объесться, и они являются очень полезными.  При недостатке какого-либо [минерального вещества](http://www.properdiet.ru/mineralnye_veshhestva/) или [витамина](http://www.properdiet.ru/vitaminy/) ребенок сам попросит нужное ему яблоко или даже зелень.

Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спор­том, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.

Построение правильного питания для детей требует учета особенностей организма ребенка, знаний некоторых правил и [принципов здорового питания](http://www.properdiet.ru/osnovy_pitanija/pravila_pitanija/).

** БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

материал подготовлен редакционно-издательским отделом ГБУЗ АО «ЦМП» - 2020 г.

