

## Основы здорового питания для детей

Чтобы сформировать здоровый пищевой рацион для ребенка, *важно придерживаться ряда правил:*

Создайте пищевой рацион так, чтобы он был разнообразным и сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и микроэлементам.

Необходимо убрать из питания ребенка продукты, которые вызывают у него непереносимость или аллергию.

Отдавайте предпочтение «здоровым» способам приготовления: для ребенка полезно отваривать, тушить, запекать или готовить еду на пару.

Откажитесь от перекусов на ходу и на бегу — трапеза должна быть размеренной и проходить за столом, в спокойной обстановке.

При составлении ежедневного меню важно учитывать вкусы и предпочтения ребенка.

Установите четкий режим питания, чтобы ребенок ел ежедневно примерно в одно и то же время.

*Важно помнить, что родители — главный пример для ребенка.* Бесполезно просить малыша полюбить брокколи, если мама с папой не едят их сами.

### *Рацион полезного питания для детей*

Здоровое детское питание — это залог не только правильного физического, но и умственного развития малыша. Ошибкой будет полагать, что питание ребенка должно быть идентично взрослому. Нужно учитывать, что в каждом конкретном возрасте потребности организма различаются. Скорость обмена веществ у ребенка выше, и поэтому энергетические затраты гораздо больше, чем у взрослого. В связи с этим ежедневное меню ребенка должны составлять блюда, которые в полной мере восполнят энергию и будут способствовать дальнейшему росту и развитию ребенка.

### ***В рационе при здоровом питании детей должны присутствовать следующие категории продуктов.***

#### *Мясо и рыба*

Рекомендуется отдавать предпочтение рыбе (например, треска) и мясу нежирных сортов: курица, индейка, телятина, кролик.

Эти продукты насыщают организм белком — важным строительным материалом для растущего организма. По мере взросления можно включать в рацион фрикадельки, тефтели и котлеты.

#### *Овощи, ягоды и фрукты*

Эти продукты богаты витаминами и минералами, а также клетчаткой, необходимой для улучшения перистальтики кишечника и профилактики запоров. Особенно полезными считаются для малышей овощи и фрукты, они должны быть в рационе питания ребенка ежедневно.

#### *Молоко и кисломолочные продукты*

Педиатры не рекомендуют давать детям цельное коровье молоко, а также молоко других животных, так как эти продукты отличаются высоким содержанием белка. Излишек белка может отрицательно влиять на работу почек, которые у ребенка еще незрелые. Также избыточное потребление белка может способствовать повышению риска развития ожирения и заболеваний, связанных с ним, таких, как сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания в более старшем возрасте.

## *Крупы и макаронные изделия*

По мнению многих специалистов, лучшим выбором для начала прикорма являются детские каши, поскольку злаки обеспечивают оптимальную энергетическую ценность рациона, а обогащение витаминами и минералами гарантирует поступление в организм ребенка всех необходимых в этом возрасте микроэлементов.

Рекомендуется давать ребенку в качестве гарнира гречку, рис и другие крупы.

Что касается *макаронных изделий*, важно отдавать предпочтение тем, что изготовлены из пшеницы твердых сортов.

## *Хлеб и сдоба*

Могут присутствовать в рационе ребенка, однако увлекаться ими не стоит. Они не обладают большой пользой для организма, но при употреблении в больших количествах могут стать причиной лишнего веса, запора.

## ***Список нежелательных продуктов для детей***

К таким продуктам и блюдам относится в первую очередь *фастфуд*. Также до 3 лет не рекомендуется давать ребенку шоколад и колбасу, а также большое количество сдобы и пирожных.

## *Напитки, полезные для здоровья*

Самым главным напитком, в котором нуждается организм и взрослых, и детей — это вода. Рекомендуется отдавать предпочтение бутилированному варианту или очищенной с помощью фильтра. Также можно давать детям травяные чаи (при отсутствии аллергии), компоты. Полезен и свежеприготовленный морс, при отсутствии аллергии на ягоды.

Для того, чтобы жидкости не мешали процессам пищеварения, пить лучше за тридцать минут до или час спустя после приема пищи.

## *Напитки, от которых стоит отказаться*

К таким напиткам относятся сладкие газированные напитки, порошковые соки и лимонады, крепкий чай и кофе.

## ***Пример здорового пищевого рациона ребенка***

На завтрак можно приготовить на выбор:

Творожную запеканку или сырники, кашу, омлет/отварные яйца.

Из напитков можно предложить некрепкий чай, какао, компот или сок.

*Комплексный обед* при здоровом рационе может состоять из:

*Первое блюдо:* суп на основе вторичного мясного или рыбного бульона с овощами/макаронами/фрикадельками/клецками и зеленью

*Второе блюдо:* мясное или рыбное блюдо, в приготовленном на пару, запеченном или тушеном виде. В качестве гарнира можно использовать крупу или овощи — в сыром или термически обработанном виде

*Напиток:* компот, кисель, морс или некрепкий чай

*Полдник* (на выбор) может состоять из:

Натурального йогурта, творожка, запеканки, овсяного печенья.

*Ужин* может состоять из:

Нежирная рыба или птица на пару, в отварном, запеченном или тушеном виде, овощной салат с растительным маслом, компот или чай.

Таким образом, с самого детства важно создавать здоровый рацион для формирования правильных пищевых привычек и хорошего самочувствия!