Привычки питания и отношение к еде формируются с детства. **Рациональное питание детей – гарантия здоровья и гармоничного развития**. Важно, чтобы детский рацион отвечал потребностям малыша и соответствовал его возрасту.

# Главные принципы правильного питания для детей:

При составлении меню правильного питания для роста и развития следует учитывать, что детскому организму

требуется больше калорий и питательных

веществ. Рацион детей должен включать все группы витаминов и минералов. Так как скорость обмена веществ у детей в 2 раза больше, чем у взрослых, то и суточную калорийность нужно поддерживать на

высоком уровне.

**Что значит правильное питание для ребенка?** Детям ежедневно необходимы белки, жиры, углеводы, клетчатка, кальций, железо. Полноценное питание влияет на

умственные и физические способности, рост мышц, активность ребенка.



# Правильное питание для детей

**обязательно включает белковые продукты**. В меню малыша должны быть яйца, творог, молоко, мясо, рыба, сыры. Белок отвечает за формирование мускулатуры, обновление клеток и тканей организма. Если взрослому человеку вегетарианство может быть даже полезно, то в детском возрасте отказ от продуктов животного происхождения категорически запрещен.



В меню правильного питания для роста непременно входят **жиры.** Лучшие

источники незаменимых жирных кислот содержатся в рыбе жирных сортов, растительных маслах, сливочном масле, сливках.

Неотъемлемый компонент рационального питания детей – **углеводы.** Следует делать упор на сложных углеводах, которые содержатся в крупах, цельнозерновом хлебе, фруктах, овощах. Переизбыток простых

углеводов в рационе приводит к ожирению, быстрой утомляемости, снижению

иммунитета, апатии. **Если в детском**

# возрасте возникает проблема лишнего

**веса, необходимо придерживаться диеты для детей для похудения.** Она исключает потребление любых сладостей, сахара,

выпечки, белого хлеба, шлифованного риса.

Кальций находится в мясе, яйцах, бобовых, рыбе, молочных продуктах, семечках, миндале, соевых продуктах, а также в

капусте брокколи. Кальций укрепляет

зубную эмаль, приводит в норму сердечный ритм, отвечает за рост костей, влияет на

свертываемость крови.

Клетчатка налаживает процесс

пищеварения. Она в большом количестве находится в сырых овощах, крупах, отрубях, фруктах.

Железо отвечает за кроветворение и

умственные способности ребенка. Получить его можно из сухофруктов, грецкого ореха, семечек, фундука, свеклы, бобовых,

шпината, зеленых овощей. Главные

источники железа – мясо и морепродукты.

# В правильном питании для детей суточная калорийность рациона играет

**второстепенную роль.** Первым делом следует обращать внимание на сбалансированность меню и качество

продуктов. Еда должна быть питательной, полезной и свежей.

# Полноценным «строительство» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:

- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;

-40 г творога, одно яйцо;

-60-70- г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);

-20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше

всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают

становлению ЦНС, желудочно- кишечного тракта, гормональной системы);

-150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты - лучше всего те, которые растут в местности, где родился малыш;

-40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);

-хлеб - преимущественно черный;



**Помните!**

Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо.

***МБОУ «СШ №21***

***им. В. Овсянникова-Заярского»***

Здоровое питание для

младших школьников

