|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Родителям о здоровом питании детей**  Здоровое питание детей дошкольного возраста, уже не малышей, но все же, еще и не взрослых, должно быть очень тщательно спланированным, разнообразным. На самом деле, это период активного роста, здесь необходимо учитывать ежедневные потребности организма в кальции, витаминах, микроэлементах. Очень желательно составить план питания на неделю, это позволит учесть разнообразные возможности, да и маме будет проще, можно закупать продукты один раз.  В меню должны быть блюда из мяса и рыбы (не меньше двух раз в неделю), яйца, кисломолочные продукты, овощи (сырые и приготовленные разными способами). Необходимо полностью исключить жареные, острые и жирные блюда, детский организм попросту не может переваривать их.  Наладить правильное питание – вопрос не простой и в том случае, если малыш посещает детский сад. Здесь нужно подойти к делу серьезно, просматривать ежедневное меню и обязательно учитывать и восполнять именно те пробелы, которые в нем есть. Как правило, детские сады предлагают достаточно сбалансированные завтраки и обеды, но вот натуральное мясо или овощи с фруктами необходимо давать дома. Также стоит обратить внимание и на отсутствие в рационе кисломолочных напитков. Безусловно, именно в детских учебных заведениях должны быть в полной мере учтены принципы здорового питания для детей.  Ребенок дорос до школы. Самый важный год – первый класс – чреват стрессами, ведь полностью меняется сам образ жизни, да и распорядок дня. Здесь доктора едины в том, что нужно очень хорошо планировать завтрак: достаточно сытный, он должен давать энергию, которая даст силы для учебы, возможность сконцентрироваться на занятиях. Кроме того, здоровое питание детей младшего школьного возраста практически всегда подразумевает и присутствие завтрака и обеда, а в группах продленного дня и полдника в стенах школы. Это не исключает и того, что родители могут давать школьнику с собой яблоко, банан, питьевой йогурт, бутерброд с сыром.  В целом же, стоит очень внимательно отнестись к первым месяцам в школе, составить себе примерное меню, а затем уже на основе системы здорового питания для детей предлагать ребенку разные варианты, подразумевая сбалансированность еды в течение дня. Безусловно, все дети разные, к школе, как правило, уже хорошо видны те или иные привычки, выработанные в еде, поэтому и создать удобный пищевой режим становится вполне посильной задачей. Нужно отметить также и тот факт, что у ребенка всегда под рукой должна быть вода, не газированная и не сладкая, для восполнения потребностей именно в питье.  **Пища плохо усваивается (нельзя принимать):**   * Когда нет чувства голода. * При сильной усталости. * При болезни. * При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности. * Перед началом тяжёлой физической работы. * При перегреве и сильном ознобе. * Когда торопитесь. * Нельзя никакую пищу запивать. * Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.   **Рекомендации:**   * В питании всё должно быть в меру; * Пища должна быть разнообразной; * Еда должна быть тёплой; * Тщательно пережёвывать пищу; * Есть овощи и фрукты; * Есть 3—4 раза в день; * Не есть перед сном; * Не есть копчёного, жареного и острого; * Не есть всухомятку; * Меньше есть сладостей; * Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п | |

