|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **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
 |

 |

