

# здоровое питание для детей: полезные правила и привычки



Здоровое питание для детей обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил, предупреждение и лечение заболеваний. Поэтому крайне важно, чтобы оно было сбалансировано и отвечало всем запросам ребенка с учетом его возраста и потребностей, так как растущий организм особенно остро нуждается в достаточном количестве витаминов, минералов и других полезных веществ.

Здоровое питание для детей играет значительную роль в их развитии. Оно во многом отличается от питания взрослых, так как у ребенка гораздо выше потребность в натуральных продуктах и питательных веществах, особенно тех, которые задействованы в его росте и развитии. К тому же метаболизм ребенка в 1,5-2 раза выше, чем у взрослых, поэтому энергетическая ценность его суточного рациона должна превышать его энергетические затраты — для того, чтобы он продолжал расти, развиваться, наращивать мышечную массу.

Необязательно высчитывать количество полезных веществ в граммах. Достаточно следить за тем, чтобы в рационе ребенка ежедневно присутствовали мясо, молоко, цельнозерновые продукты (каши), овощи, фрукты и жиры, другие пищевые продукты (рыба, яйца, сыр, творог, сметана) - 2 - 3 раза в неделю.

Большое значение в рационе питания имеет вода, так как без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около полутора литров воды.



## Здоровое питание для детей — это не только сбалансированность, но и определенные привычки, прививаемые с самого детства:

- Необходимо ввести дробный режим питания. Рекомендуется 4-5 приемов пищи в день небольшими порциями — 3 основных и 2 дополнительных. Ребенку, впрочем, как и взрослому, вредны калорийные и обильные приемы пищи, состоящие из нескольких полноценных блюд.

- Еда должна выглядеть привлекательно. Экспериментируйте с оформлением и решением блюд, используйте яркие и полезные ингредиенты, привлекайте детей к участию в процессе приготовления еды.

- Ешьте вместе с детьми. Лучший пример — ваш собственный. Зачастую мы похожи на своих родителей телосложением не потому, что у нас «такая конституция», а потому что нам с детства прививаются в семье определенные пищевые привычки. Если вы будете питаться правильной и полезной пищей, то, скорее всего, ваши дети «пойдут по вашим стопам».

- Избегайте фаст-фуда. Как бы вам не хотелось в выходные или на отдыхе полакомиться гамбургерами или картошкой фри, постарайтесь не искушать ни себя, ни детей.

- Не заставляйте детей есть то, что им не нравится. Насильно принуждая сына или дочку есть здоровые продукты, которые кажутся им невкусными, вы невольно создаете в их сознании ассоциацию — все, что полезно, невкусно. Ценность одного продукта в большинстве случаев можно заменить другим.



**Помните, что, обеспечив здоровое питание для детей, вы обеспечиваете их полноценное всестороннее развитие, укрепляете иммунитет, защищаете от болезней и в целом улучшаете качество их жизни.**