Разговор о правильном питании детей.

Развитие, рост, здоровье ребенка напрямую зависит от правильного питания. Каждый продукт содержит определенные полезные микроэлементы: белки, углеводы, жиры, витамины, минералы и т.д. Всевозможные их сочетания в рационе обеспечивают поступление всех необходимых веществ. В детском меню должны обязательно присутствовать продукты животного и растительного происхождения. В однообразном рационе с определенным набором продуктов их содержание будет недостаточным. В результате в работе органов и систем начнутся сбои. Дефицит любого из важных микроэлементов может привести к проблемам со здоровьем и развитием. Правильный подбор продуктов, соответствующий способ их обработки обеспечивает организм ребенка всем необходимым.

Молочные продукты являются основными поставщиками таких важных микроэлементов, как белок и кальций. Белок требуется для создания новых клеток в растущем организме, кальций необходим для костей, зубов. Кроме того, в молочных продуктах содержится фосфор, витамины: B1, B2, A, D. Поэтому они обязательно должны присутствовать в ежедневном детском рационе.

Мясо и рыба в рационе являются главным источником животного белка, который необходим детскому организму. В мясе содержится и легкоусвояемое железо, витамины. Поэтому оно должно присутствовать в детском рационе. Это не касается колбасных изделий, в которых содержится много жира, вредных для ребенка добавок. В меню должно включаться постное мясо отварное или котлеты, тефтели, биточки, приготовленные на пару.

Немало полезных микроэлементов содержится в рыбе. Она является поставщиком белков, йода, ненасыщенных жирных кислот. Рыбные блюда, как и мясные должны быть отварными или приготовленными на пару.

В меню ребенка обязательно должны быть злаковые. Это поставщики витаминов, минералов, клетчатки, которая требуется для нормального пищеварительного процесса, своевременного освобождения кишечника.

В овощах и фруктах содержится большое количество важных минералов, витаминов, других микроэлементов. Поэтому в детском питании именно они должны являться основой. Регулярное употребление таких продуктов дает возможность укрепить здоровье ребенка, создать идеальные условия для работы организма. Наибольшую пользу приносят свежие фрукты и овощи. Перед употреблением овощи и фрукты необходимо хорошо вымыть, чтобы исключить отравления.

Всем известно, что чрезмерное употребление сладостей непременно приведет к появлению кариеса, может стать причиной лишнего веса. Но это не значит, что нужно полностью отказаться от конфет, тортов, пирожных. Все эти продукты могут присутствовать в рационе, но следует соблюдать меру.

При выборе сладостей необходимо избегать продуктов, в которых содержатся консерванты, красители, ароматизаторы. Не рекомендуются и сладкие газированные напитки. В них содержится сахар, фруктовые кислоты, нарушающие кислотно-щелочной баланс в полости рта, что приводит к повреждению зубов.

С раннего детства нужно вырабатывать привычку к правильному приему пищи. Для нормальной жизнедеятельности ребенку необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часов. Такие раздражители, как телевизор, громкая музыка нужно исключать.

В рационе детей должны быть горячие и холодные блюда, салаты, фрукты и др. В качестве завтрака отлично подойдут каши, творог, запеканки. Эти блюда богаты легкоусвояемыми углеводами. Они необходимы организму для выработки энергии. В обед - горячие первые блюда: супы рыбные, овощные, мясные, борщ, щи. На второе - мясо или рыбу с гарниром. В меню для ужина предпочтение отдается блюдам из овощей, зелени с небольшой порцией рыбы или мяса. В детском рационе предусматривается второй завтрак, во время которого можно употреблять фрукты. Между обедом и ужином должен быть полдник, состоящий из напитков, молочных блюд.

Особое внимание необходимо уделять питанию школьников.

Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие среди учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают второе место.

Школьники должны иметь возможность ежедневно получать все необходимые растущему организму микроэлементы и вещества.

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов). Особенно велика потребность школьников в продуктах, содержащих животный белок. При умственной нагрузке потребность в животном белке увеличивается. При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости. При учебных нагрузках возрастает потребность в витаминах и микроэлементах, дефицит которых ведёт к нарушениям процесса роста, снижению памяти и внимания, риску заболеваемости детей.

Почему, именно горячую пищу необходимо получать каждому человеку? Время пребывания любой пищи в желудке зависит

от ее температуры. Если пища теплая, она остается в желудке 2-3 часа и полностью успевает усвоиться. Но если пища холодная, она покидает желудок в несколько раз быстрее, не успев перевариться.

Правильная организация питания детей является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, способности к обучению, профилактике заболеваний, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов во все возрастные периоды.