**Рекомендации родителям по организации питания детей в семье**

Рациональное питание обеспечивает хорошее физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость по отношению к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность и выносливость.

Питание должно покрывать затраты, происходящие в процессе жизни, а также обеспечивать правильный рост и развитие ребенка.

Питание ребенка необходимо построить с учетом того, чтобы он получал с пищей все вещества, которые входят в состав его тканей и органов (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду). Особенно большое значение имеет белок.

**Белок** является пластическим материалом, входит в состав всех органов и тканей, поддерживает нормальное состояние иммунитета. Белки содержатся как в животных, так и растительных продуктах (крупе, муке, хлебе, картофеле). Наиболее полноценны белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, твороге, молоке, сыре, так как они содержат жизненно необходимые аминокислоты.

**Жиры** входят в состав органов и тканей человека, они необходимы для покрытия энерготрат, участвуют в теплорегуляции, обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наиболее ценны молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д и растительные жиры - источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот.

**Углеводы** - источник энергии в организме, участвуют в обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира. Углеводы содержатся в хлебе, крупах, картофеле, овощах, ягодах, фруктах, сахаре, сладостях. Избыток в питании хлеба, мучных и крупяных изделий, сладостей приводит к повышенному содержанию в рационе углеводов, что нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами.

**Минеральные вещества** принимают участие во всех обменных процессах организма (кровотворении, пищеварении и т.д.), содержатся в мясе, рыбе, молоке, яйце, картофеле, овощах и др. Особенно важно обеспечить растущий организм солями кальция и фосфора, которые входят в состав костной ткани. Соли кальция необходимы для работы сердца и мускулатуры. Основным полноценным источником кальция является молоко. Фосфор широко распространен в природе, содержится в муке, крупах, картофеле, яйце, мясе.

*Железо* входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани, оно содержится в говядине, печени, желтке яйца, зелени (шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах, яблоках.

*Соли натрия и калия* служат регуляторами воды в тканях. Калий регулирует выделение ее через почки. Калий содержится в картофеле, капусте, моркови, черносливе и др. продуктах.

**Витамины** способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах и должны входить в рацион в определенных количествах.

*Витамин A* повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, необходим для нормальной функции органов зрения, для роста и размножения клеток организма. При его отсутствии замедляется рост, нарушается острота зрения, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам. Витамин A в чистом виде содержится в сливочном масле, сливках, молоке, икре, рыбьем жире, сельди, яичном желтке, печени.

*Витамин Д* участвует в минеральном обмене, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях, тесно связан с иммуно-реактивным состоянием организма. Содержится в печени рыб и животных, сельди, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире.

*Витамин B1* - витамин принимает участие в белковом и углеводном обмене, при недостатке его наблюдаются нарушения со стороны нервной системы (повышенная возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость). Витамин B1 содержится в хлебе грубого помола (ржаном, пшеничном), горохе, фасоли, овсяной и гречневой крупах, в мясе, яйце, молоке.

*Витамин B2* - рибофлавин связан с белковым и жировым обменом, при недостатке - нарушается всасывание жировых веществ, возникают кожные заболевания, появляются стоматиты, трещины в углах рта, нарушается деятельность центральной нервной системы (быстрая утомляемость). Витамин B2 содержится в молоке, яйце, печени, мясе, овощах.

*Витамин PP* - никотиновая кислота участвует в обменных процессах. Основным источником являются ржаной и пшеничный хлеб, томат, картофель, морковь, капуста. Также витамин PP содержится в мясе, рыбе, молоке, яйце.

*Витамин C* - аскорбиновая кислота предохраняет от заболеваний и повышает сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям, участвует во всех обменных процессах. При недостатке повышается восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность. Содержится в зелени, овощах, ягодах, фруктах. Витамин C разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании, легко растворяется в воде, в целях сохранения витамина C большое значение имеет кулинарная обработка.

**Вода** входит в состав всех органов и тканей человеческого тела. Она составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков. Для удовлетворения потребности в воде, в рацион ребенка нужно включать первые блюда, напитки (чай, молоко, кисель, компот, суп и т.п.).

Для лучшей усвояемости пища должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной, - только такую пищу ребенок съедает с удовольствием, т.е. с аппетитом.

Аппетит зависит и от режима питания. Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними. При правильно построенном питании пища покидает желудок в среднем через 3,5 - 4 часа. Следовательно, интервалы между приемами пищи должны соответствовать этому времени.

**При приготовлении пищи дома рекомендуется:**

*Контролировать потребление жира:*

- исключать жареные блюда, приготовление во фритюре;

- не использовать дополнительный жир при приготовлении;

- ограничивать употребление колбасных изделий, мясных копченостей, особенно с видимым жиром - они содержат большое количество животного жира и мало белка;

- использовать в питании нежирные сорта рыбы, не жирные сорта мяса, молока и молочных продуктов.

*Контролировать потребление сахара:*

- основные источники сахара: варенье, шоколад, конфеты, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки;

- сладкие блюда, с большим содержанием сахара необходимо принимать ограниченно, в связи с вредным влиянием на обмен веществ, риск возникновения пищевой аллергии и избыточного веса, а также нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

*Контролировать потребление соли:*

- норма потребления соли составляет 3 - 5 г в сутки в готовых блюдах;

- избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления, отекам;

- готовьте без соли, солите готовое блюдо перед употреблением, ограничивайте употребление мясных копченостей.

*Выбирать правильные способы кулинарной обработки пищи:*

- предпочтительно: приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, припускание.

**Здоровое питание - это часть здорового образа жизни и направлено на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.**