Питание — залог здоровья

Развитие и рост ребенка невозможны без правильного, полноценного питания. Растущий организм необходимо обеспечивать достаточным количеством питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и восполнять энергозатраты организма. Основными началами питания ребенка являются: соблюдение режима питания и наличие разнообразных и легко усвояемых продуктов. Потребность детского организма в питательных веществах и витаминах не может быть восполнена за счет только одного продукта. Поэтому в рационе должны присутствовать и молоко, и мясо, и продукты растительного происхождения, но при этом их сочетание должно хорошо усваиваться организмом. Нельзя родителям забывать и о качестве продуктов (свежесть, наличие в продукте искусственных добавок, технология производства и т.д.).

Отдельные виды продуктов:

**Напитки.** Вода только кипяченая или бутилированная, качество которой подтверждено соответствующими документами. Употребление водопроводной воды должно быть исключено из рациона ребенка. Чай, какао, напитки, содержащие кофеин могут присутствовать в питании, но в небольших количествах. Наверное, нет необходимости говорить о негативном воздействии алкоголя на детский организм.

**Мясо.** Исключению из рациона подлежит жирное, острое и сильно соленое мясо. Желательно, чтобы оно было мягкое, подвергнутое длительной термической обработке. Аналогичные рекомендации можно дать и в отношении рыбы.

**Молочные продукты** должны в обязательном порядке присутствовать в рационе ребенка. Молоко, кефир, творог все это является незаменимым источником питательных веществ.

**Режим питания**

Детям школьного возраста рекомендуется 4-х разовое питание с интервалами между приемами пищи в 3-4 часа, но не более. Не допустимы перерывы в питании более 7 часов. Иначе это приведет к ослаблению внимания ребенка, вялости, что скажется на его учебе. Кроме того, после длительного перерыва в еде, ребенок, сильно проголодавшись, сразу может съесть большое количество пищи, плохо ее пережевывая. Пища, проглоченная наспех, в большом количестве, плохо переваривается. Желудок в этом случае получает непосильную для него перегрузку, что очень опасно, т.к. может возникнуть расстройство желудка.

Для детей школьного возраста можно рекомендовать следующий режим:

* 8:00 — завтрак. Желательно горячий, состоящий из каши, картофельного или овощного блюда, творога и напитка (молоко, чай с молоком.).
* 12:00 — обед. Желателен суп, далее мясное или рыбное блюдо с гарниром и напиток. Возможен десерт.
* 16:00 — полдник. Должен состоять из напитка, фруктов либо небольшого количества сладостей, печенья.
* 19:00 — ужин. Желательно не менее двух блюд: горячее в виде творожных, овощных, крупяных блюд, второе — молоко, кисель, кефир, простокваша.

Энергетическая ценность рациона должна находиться в пределах 2100-2800 ккал в сутки. Не следует "перегружать" отдельные приемы пищи, равномерно распределяя калорийность.

Обращаем внимание родителей на необходимость воспитания в детях основ рационального и правильного питания, а также гигиены. Это очень важно в преддверии школы. Невозможность полностью контролировать питание и поведение ребенка в школе и отсутствие указанного воспитания может привести к появлению хронических заболеваний органов пищеварения.

**Иммунолог рекомендует:**

* необходимо воспитывать в детях основы рационального и правильного питания, а также гигиены;
* следите за тем, чтобы ребенок соблюдал режим питания;
* в рационе школьника должны быть разнообразные и легко усвояемые продукты;
* не забывайте о качестве продуктов — некачественная пища может нанести серьезный удар по здоровью ребенка;
* важно, чтобы школьник периодически отдыхал от занятий — выделите время для активных игр и пребывания на свежем воздухе;
* не забудьте и о витаминизации.