**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ Здоровое питание для детей всех возрастов**

**Здоровое питание для детей до 3 лет**

В меню ребёнка до 3 лет должны быть следующие продукты в определённом количестве.

Главное в питании малыша – материнское молоко, позволяющее получать малышу все полезные вещества и необходимые элементы. Спустя год кормления, качество лактации снижается. Молока становится меньше, и обеспечить малыша всеми необходимыми веществами становится проблематичной задачей. На этом этапе вводится прикорм.

Сначала для ребёнка выбирают блюда из продуктов, не способных вызвать аллергические реакции и при этом приносящих организму неоценимую пользу. Овощи – источник фитонцидов, органических кислот, минеральных веществ, витаминов.

* Картофель удовлетворяет потребность в витамине С, РР, В, К, фосфоре и железе. Употребление корнеплода способствует улучшению пищеварения, укреплению сердца и сосудов.
* Цветная капуста богата [витамином С](https://legkopolezno.ru/zozh/pitanie/vitamin-c/). Она легко усваивается, поэтому её можно давать малышу без опаски.
* Свёкла содержит антоцианы, положительно влияющие на органы пищеварения и стенки сосудов.
* Тыква богата бета-каротином, полезного для здоровья глаз и слизистых оболочек.

Прикорм из овощей вводят с шести месяцев в виде пюре. Первые порции должны составлять 60-100 г.

Фрукты – источник витаминов С, А, фолиевой кислоты, балластных веществ и пектинов. Свежие плоды способствуют укреплению пищеварения, иммунитета. Начинать прикорм лучше с гипоаллергенных, некислых фруктов: груш, бананов, яблок. Фруктовое пюре вводят в рацион с 6 месяцев, начиная с 1 ч. л. ложки.

Сладкое хорошо только в меру. Фактически сахар обеспечивает поступление веществ, энергетически важных для растущего организма. Тем не менее, он способен вызвать аллергические реакции, особенно у тех детей, которые склонны к диатезу. Поэтому при необходимости дать ребёнку что-то сладенькое, лучше ограничиться свежими или сушёными фруктами, ягодами. Малышу можно давать муссы из манной крупы и фруктов, каши.

**Питание для детей 3-7 лет**

Меню для ребёнка дошкольного возраста должно подготовить его мышцы и мозг к физическим и умственным нагрузкам в школе.

Педиатры выделяют несколько принципов правильного меню для детей от 3 до 7 лет.

* Поскольку ребята дошкольного возраста не любят сидеть на месте, им нужны источники энергии – углеводы. Эти вещества содержат фрукты, цельнозерновые изделия и каши. Употребляя эти блюда на завтрак, ребёнок будет активным весь день.
* Для растущего малыша важен белок – строительный материал тканей. Этот элемент содержится в фасоли и многих иных продуктах. Для нормального развития организм должен обязательно получать белки.
* Важна энергетическая сбалансированность. Белки, жиры и углеводы должны поступать в соотношении 30/20/50%. При серьёзном нарушении «золотого правила» правильного питания меняется обмен веществ.
* Суточная калорийность меню ребят дошкольного возраста составляет 2000 ккал. На завтрак съедается 25% от дневной нормы, на обед – 35-40%, на полдник – 15%, на ужин – 20-25%.
* Меню должно быть разнообразным. У ребёнка дошкольного возраста активная фаза роста, и в этот период важно полностью обеспечить его витаминами, минералами и других полезными веществами.

Все продукты желательно готовить родителям из натуральных продуктов, выращенных в экологически чистой местности, а не покупать в магазине «консервированную химию».

**Питание для детей 7-14 лет**

Меню детей 7-14 лет постепенно приближается к меню взрослого. В период непрерывного роста, подросткового созревания важно обеспечить ребёнку полноценное калорийное питание. Но надо учитывать, что острое и жирное пользы не принесёт, тогда как натуральный вкус блюд и минимальная термообработка продуктов способны питать растущий организм. Блюда, закуски должны содержать минимальное количество перца и соли. Блюда для детей 7-14 лет тушат, парят, варят. Салаты нарезаются мелко.

Подростковый возраст – пора гастритов. Важно следить за регулярностью приёма пищи ребёнком, чтобы он не терпел в школе 6 уроков без еды, а обедал со всеми. В качестве перекуса на переменах детям дают фрукты, орехи. В рюкзаке школьника обязательно должна быть вода. Её необходимо выпивать 1,5 л в сутки.

**Питание для детей 14-18 лет**

Старший школьный возраст – пора психоэмоциональных нагрузок и экзаменов. В этот период важно включать в рацион продукты, стимулирующие интеллектуальные и энергетические ресурсы организма: овсяную кашу на фруктах, овощи, орехи, цельнозерновой хлеб. Особое внимание стоит уделить питанию в пору экзаменов – пища должна содержать большое количество витамина В, который укрепляет функции нервной системы. Овощи и фрукты потребляются 3-4 раза в день, не менее.

Перед экзаменами необходимо восполнить запас витаминов, так как весной наблюдается авитаминоз, и количества полезных веществ недостаточно для нормального функционирования организма.

Здоровое питание для детей предусматривает качественные свежие продукты. По мере развития ребёнка, укрепления его жевательного аппарата жидкая пища сменяется на твёрдую, меню становится разнообразным.