**Консультация для родителей**

**Правильное питание для роста и развития детей**

****

***Подготовил инструктор по физической культуре:***

***Соловьева Екатерина Сергеевна***

Г. Норильск

**Правильное питание для роста и развития детей**

Как назло, наши дети любят именно ту пищу, которую им употреблять вредно. Их не заставить есть суп или бигус, но вот жареную картошку, пельмени, пиццу, чипсы и шоколадные батончики они готовы есть в любое время. **Задача родителей – организовывать правильное питание** для детей и контролировать, чтобы они питались полезной натуральной пищей, а не химическими продуктами с полок супермаркетов и школьных буфетов.

****Что значит правильное питание для детей?**

Это такое правильное питание для роста ребенка, которое даст детскому организму все необходимые ему вещества, которые обеспечат ему физическую и умственную активность, полноценное развитие – как физическое, так и психическое и умственное, а также даст ему достаточно энергии для полноценной жизни и витаминов и микроэлементов для крепкого здоровья.

*Рациональное питание детей* – это то, о чем должны заботиться родители. Рацион ребенка должен состоять из полезных блюд, приготовленных из натуральных качественных продуктов, не содержащих никакой вредной химии, консервантов, заменителей сахара, заменителей жира и т.д. **Также родители должны объяснить важность правильного питания для детей своему ребенку**, чтобы он понял, насколько для него полезны одни продукты, и к каким неприятным последствиям (ожирение, проблемы со здоровьем, трудности в общении со сверстниками, а также проблемы с противоположным полом) может привести неконтролируемое употребление других, вредных продуктов.

**Что значит правильное питание для детей**

Теперь более подробно остановимся на том, что значит правильное питание для детей.

Для полноценного развития ребенку необходимы следующие питательные и полезные вещества:

1) простые углеводы для энергии и активности; это должна быть не бесполезная сахароза, содержащаяся в конфетах, а полезная фруктоза или глюкоза, которая содержится во фруктах, орехах, ягодах, меде;

2) сложные углеводы – они дают меньшее количество энергии за раз, зато их действие более длительно во времени, что обеспечивает активность вашего ребенка в течение дня;

3) жиры – от них нельзя отказываться, так как ребенку нужна и жировая прослойка, и подкожный жир для увлажнения кожи, и мембраны клеток, которые тоже состоят из жира, но **для правильного питания для детей лучше в их меню пусть будет меньше насыщенных животных жиров**, и больше ненасыщенных легкоусвояемых полезных растительных жиров, содержащихся в орехах и растительных маслах, а также рыбьего жира;

****4) белок для роста – очень важно, чтобы ребенок получал достаточное количество белка; источником белков являются мясо, птица, рыба, яйца, кисломолочные продукты, а также бобовые;

5) кальций для роста костей, железо для крови, йод для щитовидной железы, магний, фосфор, селен для нервных клеток, калий для крепких мышц, фтор для зубной эмали и др. – **в правильном питании для детей обязательно должны присутствовать эти элементы**, а содержатся они в рыбе, яйцах, овощах, фруктах и злаках;

6) клетчатка для хорошего пищеварения – она содержится в овощах, фруктах и крупах;

7) молочнокислые бактерии для хорошей работы кишечника – они есть в кисломолочных продуктах;

8) витамины группы В – они отвечают за работу нервной системы и мозга, за хорошее настроение и высокую работоспособность, а также за хороший обмен веществ; витамин С – главный иммуномодулятор в организме; витамины А, Е, К, D, РР, Н и др. – для нормальной работы всех внутренних органов и систем организма и для полноценного развития ребенка;

9) множество других микроэлементов, витаминов, аминокислот, ферментов и других веществ, необходимых ребенку.

Все эти вещества, необходимые для роста ребенка, его развития и активности, содержатся в натуральных свежих качественных продуктах. Из этих продуктов вы должны формировать правильное питание для роста ребенка – тогда никаких дополнительных витаминов ему не понадобится.

**Каким должно быть рациональное питание детей**

**Следующие продукты рекомендуется использовать для организации правильного рационального питания детей**:

* нежирное мясо, птица, рыба, мясные субпродукты, морепродукты;
* яйца (не более 2 в день);
* кисломолочные продукты с небольшим содержанием жира, цельное молоко – в блюдах;
* крупы, злаки, орехи;
* ржаной и цельнозерновой или отрубной хлеб;
* овощи, особенно зеленые или листовые – в неограниченном количестве;
* фрукты и ягоды – около 400-500 г в день;
* бобовые;
* мед, натуральные сладости – варенье, джемы, мармелад, пастила, зефир, желе;
* витаминные и травяные чаи, фруктовые и ягодные морсы и отвары, компоты, зеленый чай, березовый сок, отвар шиповника, квас, свежевыжатые овощные и фруктовые соки.

Дети очень подвижны, они тратят энергию быстро, поэтому **режим правильного питания для детей не должен быть 3 разовым: ребенку нужно есть 5 раз в день**, но небольшими порциями, на случай голода у него всегда должно быть яблоко, горсть орехов или банан, иначе он утолит голод шоколадным батончиком или чипсами. Шоколад, конечно, также нужен детям, но его количество в рационе ребенка должно быть ограниченным.

****Рациональное питание детей предполагает обязательное жидкое блюдо на обед, нельзя, чтобы ребенок отказывался от супа. На второе должны быть белки и углеводы – рыба с рисом или мясо и овощное рагу. На завтрак лучше всего есть что-то белково-углеводное, например, творожно-злаковую запеканку, яблоко и кефир. Ужин должен быть легким, например, омлет или овощной салат. И приучите ребенка с детства не есть вредную пищу – майонез, чипсы, растворимый кофе, жирные колбасы, фастфуд и т.д. – так он избежит многих проблем со здоровьем в будущем.

**Диета для детей для похудения**

**Если ваш ребенок все-таки страдает лишним весом, не отчаивайтесь – существует диета для детей для похудения**, которая способна решить эту проблему. Единственная сложность этой диеты – объяснить своему ребенку, что ему даже изредка нельзя употреблять некоторые продукты – фастфуд, жирные, жареные блюда, сладости, газировку. Рацион питания во время диеты для детей для похудения должен состоять из низкокалорийных полезных продуктов – овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, злаков, нежирного мяса и рыбы. В ней должны в ограниченном количестве присутствовать картофель и бобовые, а вот от макарон лучше отказаться. Готовьте для своего ребенка супы, жидкие каши, овощные блюда – рагу, салаты, запеканки, вместо мяса давайте ему рыбу, вместо сладких десертов – фрукты. Поощряйте ребенка за достижения в похудении – но не едой, а другими способами – водите его в кино, парки аттракционов, покупайте ему какие-то вещи, которые он был бы рад получить.

Обязательно проследите за тем, чтобы ваш ребенок достаточно двигался – отдайте его в спортивную или танцевальную секцию, запишите в бассейн.

**Очень важны в организации правильного питания для детей ваша поддержка и ваш пример** – если ребенку вы запрещаете есть жареную картошку и жирные куриные окорочка, а сами едите, то ему будет и обидно, и завидно, да и ваши объяснения о пользе правильного питания он, скорее всего, не воспримет.

**Здоровья вам и вашим деткам!**