

## **Здоровое питание для детей - это привычки, прививаемые с самого детства.**

Здоровье детей - основная жизненная ценность. Вместе с тем, здоровье детского населения в настоящее время вызывает тревогу, как среди специалистов, так и родительской общественности. По данным Научного центра здоровья детей РАМН в настоящее время не более 2-15% детей можно признать здоровыми.

Одним из важнейших факторов сохранения здоровья детей является совершенствование системы питания.

Питание ребенка должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой.

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, следует тщательно подходить к разработке рациона питания.

Рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение суток или иного фиксированного отрезка времени. Он должен быть сбалансирован таким образом, чтобы в него входили продукты с содержанием необходимых веществ:

- Животные и растительные белки. Являются строительным материалом для тканей и клеток организма. Белок в достаточном количестве содержится в мясе, молочных продуктах, бобовых, цельных крупах, орехах, семечках.
- Углеводы. Поставляют энергию организму. Выбор следует остановить на медленных углеводах, содержащихся в сырых овощах и фруктах, цельнозерновых продуктах. Перенасыщение быстрыми углеводами, такими как кондитерские изделия, сладости, отварные картофель и кукуруза, белый хлеб, приводит к ожирению, снижению иммунитета, повышению утомляемости.
- Жиры. Поставляют детскому организму незаменимые жирные кислоты, являются источником жирорастворимых витаминов А, Е и D, отвечают за иммунитет и рост ребенка. Содержатся в сливках, сливочном масле, растительном масле, рыбе.
- Клетчатка. Не переваривается организмом, но активно участвует в процессе пищеварения. Содержится в сырых овощах и фруктах, отрубях, в перловой и овсяной крупе.
- Кальций. Влияет на рост костей, формирует зубную эмаль, нормализует сердечный ритм, обеспечивает свертываемость крови. Содержится в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, бобовых, подсолнечных семечках, миндале и т. д.
- Железо. Играет важную роль в умственном развитии и кроветворении. Содержится в мясе и морепродуктах. Источниками железа также являются шпинат, бобовые, сухофрукты, зеленые листовые овощи, свекла, грецкий орех и фундук, семечки.

В основу меню должно быть положено ежедневное использование таких продуктов как мясо, хлеб, молоко, масло, сахар, овощи, фрукты. Рыбу, яйца, творог, сыр, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 3 дня. Интервалы между приемами пищи детей не должны превышать 3,5 - 4-х часов.

С учетом возраста обучающихся должны быть соблюдены требования по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах.

При приготовлении блюд для детей должен соблюдаться принцип «щадящего» питания. Для тепловой обработки рекомендуется применять варку, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, а также допускается приготовление блюд путем краткосрочного обжаривания с последующим тушением или запеканием.

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) и в соответствии с принципами щадящего питания санитарными правилами утвержден перечень запрещенных продуктов питания для образовательных учреждений.

К ним относятся: кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты), квас, газированные напитки, жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты, уксус, горчица, хрен, перец острый, майонез и майонезный соус, молочные продукты, творожные сырки, мороженое с использованием растительных жиров и т.д. Полный перечень запрещенных продуктов указан в приложении 7 к СанПиН 2.4.5.2409-08.

Здоровое питание для детей - это не только сбалансированность, но и определенные привычки, прививаемые с самого детства. Родители могут и должны участвовать в формировании дневного рациона детей, поскольку взрослые дают пример, в том числе к формированию пищевых предпочтений. Избегайте фаст – фуда и помните, что, обеспечив здоровое питание для детей, вы обеспечиваете их полноценное всестороннее развитие, укрепляете иммунитет, защищаете от болезней.