**Рекомендации родителям**

**по организации питания детей в семье**

***Роль и значение питания.***

***Рациональное питание:***

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

***Питание должно покрывать не только затраты, происходящие в процессе жизни, но и обеспечить правильный рост и развитие ребенка.***

**Всякие нарушения** в питании как количественные, так и, особенно, качественные отрицательно влияют на здоровье детей***.***

 ***Особенно вредны для детского организма нарушения в питании в период наиболее интенсивного роста 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, играет исключительно важную роль в функциональных процессах организма.

**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.

***Недостаток белка в питании ведет к задержке роста и развития ребенка, снижается сопротивляемость к различным внешним воздействиям.***

**Жиры** также входят в состав органов и тканей человека.

Они необходимы:

* для покрытия энерготрат,
* участвуют в теплорегуляции,
* обеспечивают нормальное состояние иммунитета.

***Наличие жира в рационе делает пищу вкуснее и дает более длительное чувство насыщения.***

**Наиболее ценны** молочные жиры:

* масло сливочное,
* жир молока, которые содержат витамины А и Д,
* растительное масло - источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот.
* жир говяжий, особенно бараний, имеют высокую точку плавления, поэтому трудно перевариваются.

**Углеводы** - главный источник энергии в организме.

Они 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.).

Минеральные соли содержатся во всех продуктах:

* 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. Некоторые фосфорные соединения входят в состав нервной ткани. Основным полноценным источником кальция является молоко.

Много кальция

* в овощах
* и корнеплодах, но кальций, содержащийся в растительных продуктах, хуже усваивается.

**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.

Некоторые минеральные вещества необходимы организму в очень малых количествах (кобальт, медь, йод, марганец, фтор), их называют микроэлементами. Они также необходимы для правильной жизнедеятельности организма. Медь, кобальт стимулируют кровотворение. Фтор, марганец входят в состав костной ткани, в частности, зубов. Магний имеет большое значение для мышечной системы, особенно мышцы сердца. Йод регулирует функцию щитовидной железы.

***Очень большое значение имеет содержание в питании ребенка необходимого количества витаминов.***

**Витамины** ***способствуют***

* правильному росту
* и развитию ребенка,

***участвуют***

* во всех обменных процессах
* и должны входить в рацион в определенных количествах.

***Витамин A имеет большое значение для растущего организма.***

Данный витамин

* 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,
* повышается заболеваемость особенно верхних дыхательных путей,
* 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.

***Также витамин A может образовываться в организме из провитамина-каротина, который содержится в растительных продуктах***

* моркови - красной,
* томате,
* шпинате,
* щавеле,
* зеленом луке,
* салате,
* шиповнике,
* хурме,
* абрикосах и др.

***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.

***Витамины группы B***

**Витамин B1 -** витамин ***принимает участие*** в белковом и углеводном обмене.

***При недостатке его в питании 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,
* ***имеет большое значение*** для нормальной функции нервной системы, желудочно-кишечного тракта.

**При недостатке его в рационе**

* 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.*** Данный витамин ***содержится во многих продуктах***, поэтому при разнообразном ассортименте продуктов рацион содержит достаточное количество витамина PP.

 **Основным источником** данного витамина 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,
* ***повышает*** сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям,
* ***участвует*** во всех обменных процессах.

**При недостатке витамина C**

* повышается восприимчивость к различным заболеваниям,
* падает работоспособность.

***Витамин C широко распространен в природе: содержится*** в

* зелени,
* овощах,
* ягодах,
* фруктах.

***Источником этого витамина является***

* картофель,
* капуста,

**но так как витамин C**

* ***разрушается*** кислородом воздуха, особенно при нагревании,
* ***легко растворяется*** в воде,

**то для сохранения витамина C в пище** очень 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 правильного использования пищи большое значение имеют ее **вкусовые качества,** разнообразие меню.

 ***Для повышения вкусовых качеств*** пищи можно в *небольших количествах использовать*

* зелень,
* петрушку,
* укроп,
* лук,
* ревень.

**Жгучие, острые и пряные приправы** ***раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта***

* перец,
* горчица,
* хрен и т.п.,

**что приводит к развитию заболеваний.**

***Приправы увеличивают аппетит,*** ***что затрудняет контроль за пищевым поведением, приводит к избыточному потреблению пищи.***

* **Для того, чтобы пища хорошо усваивалась, она 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,
* количественное
* и качественное распределение ее в течение дня.

***Если ребенок приучен есть в определенное время,***

***то к этому времени начинается выделение пищеварительных соков, "рефлекс на время".***

*Поэтому дети должны получать питание в точно установленные часы.*

**При запаздывании с принятием пищи**

* налаженная работа пищеварительных желез ***расстраивается,***
* выделение пищеварительного сока ***снижается***
* и постепенно ***развивается*** анорексия (понижение аппетита).

Наблюдения ученых показали, что при правильно построенном питании **пища покидает желудок в среднем через 3,5 - 4 часа.**

*Следовательно, интервалы между приемами пищи*

 *должны соответствовать этому времени.*

 Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома - завтрак с учетом времени и объема блюд, предлагаемых на завтрак в общеобразовательной организации.

**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,
* снимать шкуру с птицы,
* применять не жирные сорта мяса, молока и молочных продуктов, при этом предпочтение отдавать продуктам с более низким содержанием жирности.

***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;

***Основные правила употребления соли:***

1. готовьте без соли,
2. солите готовое блюдо перед употреблением,
3. используйте соль с пониженным содержанием натрия,
4. ограничивайте употребление мясных копченостей.

**Выбирать правильные способы кулинарной обработки пищи:**

***- предпочтительно:***

* приготовление на пару,
* отваривание, запекание,
* тушение,
* припускание.