**Информация о рациональном питании**

**(от медицинского работника)**

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. К ним, прежде всего, нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей (пластическая роль пищи). С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза соединений, играющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов.

Поэтому основным требованием к питанию является соответствие количества и качества пищи потребностям организма.

Выделяем основные принципы рационального питания:

1.   Соответствие калорийности пищевого рациона суточным  энергетическим затратам.

2.   Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.

3.  Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).

4.  Разнообразие используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени).

5.  Правильная кулинарно - технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей.

Восполнить эту энергию можно только за счет питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все вещества, из которых состоит наше тело: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Важнейшим компонентом питания являются белки. Важнейшими источниками *белка* являются следующие продукты: *мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, соя, горох.*

Недостаточное поступление в организм жира может привести к нарушению центральной нервной системы, ослаблению иммунобиологических механизмов, изменениям в почках, коже, органах зрения. 

Углеводы являются основным источником энергии. Людям, занятым умственным или легким физическим трудом, требуется небольшое количество углеводов.

Витамины — это такие вещества, которые совершенно необходимы организму в минимальных количествах для поддержания жизни. Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к авитаминозу, но чаще встречаются гиповитаминозы, развитие которых связано с недостатком витаминов в пище; это особенно заметно в зимние и весенние месяцы.

Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды.

При приготовлении пищи очень важно учитывать также вид кулинарно-технологической обработки продуктов. Для нормального развития организма детей большое значение имеет правильный режим питания. Понятие «режим питания» включает регулярность питания, кратность питания, распределение суточного рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи.

Вредно, если дети «перехватывают» на ходу кусок хлеба, пирога, котлету и т.д.

Для младших школьников рекомендуется 4-х-разовое, возможно также 5-разовое питание.

Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, так как в это время он наиболее активно работает. В связи с этим завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и включать горячее мясное, крупяное, овощное, творожное или яичное блюдо, а также молоко, кофе или чай с хлебом и маслом. Обед должен состоять из двух или трех блюд: борща с гарниром и компота или киселя, фруктов. Для полдника и второго завтрака превосходно подойдут фрукты, соки, молоко или кефир с легкими закусками. Ужин рекомендуется за 1,5 - 2 часа до сна, в основном он должен включать легкие крупяные или овощные блюда с маслом, молоко или простоквашу. Перед сном не рекомендуется есть продукты, содержащие много белков, так как они возбуждающе действуют на нервную систему, повышают активность организма и долго задерживаются в желудке. При этом дети спят беспокойно и за ночь не успевают отдохнуть.

* Человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество ее должно быть достаточно.
* Людям немного нужно - два фрукта, немного мучного и молоко. Так можно очистить не только нутро. Разве не следует врачам, изучающим меры борьбы против рака и камней в печени, обратить внимание на эту примитивную профилактику?
* Необходимо иметь каждый день какие-то сырые овощи и фрукты.

**Обратите внимание!**

* Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием!
* «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».
* Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

**Никогда:**

* - Не делайте проблему из того, что ваш ребенок не любит какую-то пищу. Никакой вид пищевых продуктов не является сам по себе незаменимым. Например, овощи одного цвета могут заменить друг друга, и если ребенок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра.
* Не говорите: «Съешь все это, тебе это полезно». Это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием.
* Не говорите: «Если съешь овощи, получишь мороженое». Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод еще желаннее, и ребенок поймет, что все, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, - это подкупить вас.

Надеюсь, эти небольшие советы помогут Вам!