**Здоровое питание – залог здоровья подрастающего поколения**

    Все знают, что рациональное питание ребенка это основа его будущего здоровья. Не раз приходилось видеть, чем затариваются продуктовые корзинки, когда родители с малышами ходят по магазинам. Дети буквально тянут их к полкам  со сладостями и чипсами со всевозможными добавками и красителями. И, что делают родители  — покупают. Они любят своих детей и ни в чем им не отказывают, забывая о том, какой вред это наносит ребенку.

Дети всегда подвижны, впечатлительны, эмоциональны, любознательны и тратят большое количество энергии. Следовательно, ее нужно восполнять. А где ее взять? Решение этой проблемы в правильном, здоровом питании. Чтобы исключить появление проблем со здоровьем, физическим развитием и обучением, необходимо  более подробно остановиться на основных моментах здорового питания.

Прежде всего, питание должны быть очень разнообразными, как и у взрослого человека. Это обязательно продукты животного и растительного происхождения.

В первую очередь, это продукты животного происхождения —  молоко и молочные продукты, мясо, мясные продукты, рыба, яйца. Все они являются источником  легко усваиваемых белков. Без них невозможен рост организма.

В растительных продуктах много углеводов, витаминов, бета – каротина и других полезных веществ. Очень хороши сочетания  животной и растительной пищи.

Что касается молочных продуктов, то молока и кисломолочных продуктов ребенок должен получать не менее 0,5 литра, в том числе и молоко в молочных кашах. Высококалорийные молочные продукты крайне необходимы. К ним относится творог, сыры, детские творожные сырки. Их можно включать в рацион ребенка через день. Все молочные продукты содержат кальций и фосфор, так необходимый организму.

Для мясных блюд предпочтение надо отдать телятине и говядине, мясу кур и индейки, кролика, печени, языку, нежирной свинине и молодой баранине.

Колбасы тоже допустимы, но лучше использовать докторскую вареную, молочные сосиски. Выбирайте сделанные по  ГОСТу,  высшего сорта.  Чем же  полезно для ребенка мясо? Это белок, железо, витамины группы В.

Не забывайте, как полезна для ребенка рыба. Рыбу можно любую, нежирную – треска, хек, морской окунь, судак. Здесь очень полезный легко усваиваемый белок. Мясные и рыбные блюда ребенок должен получать ежедневно.

Определенное место в питании ребенка должны занимать яйца. Это обуславливается содержанием в них витаминов группы А, Д, Е, В, содержанием минеральных веществ. К сожалению, бывает у детей на них аллергия, но если все нормально, кормите ребенка круто сваренными яйцами, или в виде омлетов с молоком или овощами.

Одним из источников витамина А является масло сливочное. Не надо ничего жарить ребенку на сливочном масле. Только на бутерброд или в кашу, пюре.

Растительные масла лучше использовать в натуральном виде, в салаты и винегреты, овощные рагу. В подсолнечном, кукурузном, оливковом и соевом маслах много витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот.

Хлеб рекомендуется ржаной или из муки грубого помола. Эти сорта помогут работать кишечнику. Другие изделия, как сушки, сухари тоже можно давать в небольшом количестве.

В крупах белков  меньше, но много сложных углеводов. Пусть ваш ребенок с детства полюбит каши. Готовьте их разные: молочные и без молока с фруктами. А в качестве круп берите рис, гречку, овсянку. Попробуйте смешать эти крупы и сварить ассорти.

А вот бобовые  — горох, фасоль, соя – не очень хороши для детского организма. Используйте их не часто и небольшими порциями.

Сахар и кондитерские изделия тоже нужны детскому организму. Следует помнить, что сладости, содержащие шоколад, могут вызвать аллергию, а также возбуждают нервную систему. Не давайте сладкое на ночь. Во рту образуется кислота, вызывающая кариес.

Фрукты и овощи должны присутствовать в рационе ребенка ежедневно. Овощи в виде гарниров к мясным и рыбным блюдам. Предпочтение следует отдавать не блюдам из картофеля в качестве гарнира, а тушеной капусте, зеленому горошку, морковному и свекольному пюре.

И еще очень важно! Белковую пищу нужно давать ребенку в первой половине дня, во второй половине дня пусть ребенок ест молочную, растительную, углеводную пищу, она лучше усваивается.

Не забывайте про воду. Дети очень подвижны. Пусть пьют, сколько хотят. Причем не сладкие компоты, соки и напитки, а просто воду. Питье может быть   обильным между приемами пищи. Если ребенок будет много пить во время еды, действие пищеварительных соков разбавится водой и процесс пищеварения нарушится.

Пусть наши дети растут здоровыми и во взрослую жизнь придут крепкими с хорошими привычками здорового питания.

*Материал подготовила: помощник врача-гигиениста санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Наталья Ган*