**Основы правильного питания**

Непременной основой здоровья ребенка, независимо от его возраста, является полноценное питание. Многие родители недооценивают влияние правильного питания для детей.

С давних времен ошибочное мнение, что ребенок обязательно должен много кушать, существует и поныне. Питание детей должно быть сбалансированным, потому что именно в раннем возрасте формируется здоровье маленького человека. Ребенок любого возраста не должен есть взрослую пищу, детская еда должна быть качественной, свежеприготовленной, содержать достаточное количество полезных веществ, витаминов, необходимых для его нормального развития и роста. Необходимо исключить из рациона питания продукты, которые тяжело перевариваются желудком ребенка.
До шестимесячного возраста основным продуктом питания малыша должно быть материнское молоко. В дальнейшем врачами-педиатрами приветствуется прикорм. Можно давать малышу каши, овощное или фруктовое пюре, мясо. Все эти продукты питания должны быть высококачественными. Правильное питание для детей, особенно дошкольного возраста, является основой быстрого роста, крепкого здоровья.
Детям необходимо обязательно включать в рацион питания мясо птицы, оно чрезвычайно быстро усваивается, переваривается. Но невозможно строить основное детское меню исключительно на птичьем мясе. Разнообразие – основа детского питания. В говядине, нежирной свинине значительно больше необходимого для растущего организма ребенка железа, чем в курином мясе. Конечно, невозможно считать адекватной заменой мясу дорогостоящую колбасу или сосиски.
Приблизительно с двух лет ребенок должен дважды в неделю употреблять в пищу морскую рыбу, которая считается неизменным источником ненасыщенных жирных кислот, йода, витаминов, минералов. Включение в детское меню рыбных блюд благотворно сказывается на повышении иммунитета, также улучшает интеллектуальные способности ребенка.
Правильное питание для детей обязательно должно включать в себя каши. Наиболее полезными для ребенка являются гречневая, рисовая, овсяная каши. Не стоит увлекаться манной кашей, она малоэффективна по витаминному составу.

Непременно ребенок должен употреблять в пищу хлебобулочные изделия. Абсолютное большинство малышей обожают бублики, батоны, сладкие булочки. Крайне необходим для ребенка ржаной хлеб, содержащий исключительно много незаменимой аминокислоты лизина. Можно предложить ребенку удивительно вкусный и полезный ржаной хлеб с молоком.
При отсутствии аллергических реакций ребенок должен пить молоко, употреблять в пищу кисломолочные продукты: творог, йогурт, кефир, сметану, простоквашу. Для большей пользы, улучшения вкусовых качеств, круглогодично добавляйте в кисломолочные продукты фрукты. В зимний период заменой свежим фруктам станут замороженные. Ребенок может потреблять твердые сыры только в ограниченном количестве. Кроме полезных веществ, они содержат чрезмерное количество соли. Значительно лучше для детского питания подойдет плавленый сыр.
Правильное питание для детей подразумевает употребление овощей. Лук ребенку можно добавлять в пищу при достижении годовалого возраста. Лук замечательно защищает детский организм от всевозможных инфекций, содержит вещества, оказывающие противовоспалительные свойства. Лук называют своеобразным антибиотиком природного происхождения. Можно ребенку употреблять свеклу, этот овощ способствует профилактике анемии, увеличивает количество красных кровяных телец. Чеснок можно давать детям только по достижении трехлетнего возраста.
Необходимым компонентом правильного питания для детей считается морковь, этот уникальный овощ – просто кладезь бета-каротина. Только не стоит чрезмерно увлекаться морковкой при составлении детского меню, обязательно соблюдайте положенную норму. Полезна для здоровья ребенка и капуста обыкновенная белокочанная.
Обязательно нужно отметить продукты, которые вредны для нормальной жизнедеятельности детского организма. Исключите из рациона питания газированные напитки или сведите употребление их к минимуму. Ребенку вредны любые чипсы, лучше приготовьте для него жареную картошку. Детское меню исключает диеты. Правильное питание обеспечит здоровье ребенку.
Когда речь идет о питании, редко используется слово «культура». А.П.Чехов утверждал, что тот, кто не придает питанию должного значения, не может считаться интеллигентом и достоин, всяческого осуждения в «приличном обществе».
А какого человека можно считать культурным в плане питания? Конечно того, кто способен организовать свое питание в соответствии с потребностями своего организма, способствуя тем самым сохранению и укреплению своего здоровья.
Сегодняшняя ситуация по организации населения питанием осложнена появлением на продуктовых рынках страны некачественной продукции с различными добавками синтетического происхождения, геномодифицированной продукции и связанной с ней широкой рекламной компанией.
Употребление продуктов синтетического происхождения часто вызывает пищевую аллергию, бронхиальную астму, дерматиты и кишечные расстройства.
На фоне небывалого роста «болезней цивилизации», для того, что бы быть здоровым необходимо научиться правильно питаться.
Питание детей всегда являлось предметом неустанного внимания ученых, педагогов и психологов.
А.С.Алексеева утверждает, в детском возрасте формируется стереотип от правильной организации питания в детском возрасте, во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.
О.А. Моталыгина считает, что ребенок 6-7 лет может и должен самостоятельно оценивать свое питание, если взрослые ему помогут.
В целях преумножения и сохранения здоровья ребенка наиважнейшей задачей взрослых является формирование у него определенных знаний в области питания.

Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания.
Формирование основ правильного питания ребенка – это, прежде всего овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни.
В основе правильного питания лежат 5 принципов **...**
Итак, правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие.
Регулярность – то есть режим питания.
Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформирование представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтра, обед, полдник и ужин.
Разнообразие – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.
Адекватность – это восполнение энергозатрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.
Безопасность – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.
Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые незнакомы для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с незнакомыми продуктами должно только в присутствии взрослого.
Удовольствие – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом.
Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

*Методист ДП*