**ИНФОРМАЦИЯ КО ДНЮ ПРАВОВОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ**

**Принципы правильного питания для детей**

Родителям важно понимать, что правильное питание – это не [диета](https://www.polismed.com/subject-dieta.html), а грамотно составленное ежедневное меню, обеспечивающее поступление всего комплекса полезных веществ в организм ребенка.

**При разработке рациона для ребенка на каждый день следует руководствоваться такими правилами:**

**1.** Старайтесь, чтобы ребенок ел не менее 4 – 5 раз в сутки в одно и то же время, причем как в будние, так и в выходные дни.

**2.** Калорийность блюд, в зависимости от возраста ребенка, составляет 1300 – 1800 ккал в сутки:

* на завтрак приходится примерно 25% ккал,
* на обед – 35 – 40%,
* на ужин – 25%,
* на перекус и полдник – 10 – 15%.

**3.** Порции блюд должны быть небольшими, но при этом хорошо утолять голод: оптимально – 250 – 300 г основного блюда, 20 – 30 г хлеба и 200 мл напитка.

**4.** Следите, чтобы в организм ребенка ежедневно поступало сбалансированное и достаточное количество белков, углеводов и жиров.

**5.** Включайте в рацион максимально полезную и натуральную пищу, минимизируйте употребление продуктов с пищевыми добавками, консервантами, красителями.

**6.** Готовьте блюда на пару, отваривайте и запекайте, чтобы сохранить в ней максимум пользы.

**И еще несколько полезных советов, которые помогут составить сбалансированное меню для Вашего ребенка:**

* **Старайтесь готовить свежую пищу перед каждым ее приемом.** Так Вам удастся сохранить максимум питательных веществ в продуктах.
* **Покупайте только свежие и качественные продукты.** Обязательно обращайте внимание на сроки годности и состав, не кормите ребенка продуктами с добавлением красителей, пищевых добавок, консервантов.
* **Соблюдайте все циклы технологической обработки продуктов,** чтобы сохранить в них максимум витаминов и минералов.
* Если ребенок посещает дошкольное учреждение, **интересуйтесь, что он ел на протяжении дня.** Так Вы сможете дополнить его рацион недостающими веществами.
* Особое внимание стоит уделить составлению **меню для детей, которые посещают спортивные секции.** Из-за повышенных энергетических затрат количество углеводов и белков в их рационе следует увеличить.
* **Не стоит полностью исключать из рациона ребенка сахар,** даже если Вы сами от него отказались. Глюкоза для детского организма крайне важна, ведь на протяжении дня дети ведут себя очень активно. Из-за дефицита глюкозы у них может развиться гипогликемический синдром, проявляющийся липким потом, раздражительностью, [обмороком](https://www.polismed.com/subject-obmorok.html). Однако помните, что сладкое можно и нужно употреблять в меру.
* **Если ребенок ест мало, не спешите его кормить силой.** Если при этом он имеет хорошее самочувствие и развивается в соответствии с возрастом, значит потребляемых с пищей веществ ему вполне достаточно.

**Примерное детское меню**

К 3 – 4 годам ребенок готов к переходу на взрослый рацион. В этот период перед родителями стоит важная задача: сформировать правильные пищевые привычки у ребенка, которыми он будет руководствоваться и во взрослой жизни.

**Предлагаем ознакомиться со следующими принципами сбалансированного детского рациона:**

1. **Завтрак**. Он должен зарядить ребенка силами и энергией на весь день. Оптимальным решением станут полувязкие каши на молоке, дополненные хлебом с маслом и стаканом чая, какао или компота.
2. **Второй завтрак (перекус**). Чтобы избежать чрезмерного голода перед обедом, на второй завтрак можно дать ребенку какой-то фрукт.
3. **Обед**– основной прием пищи, состоящий из нескольких блюд. Прежде всего, на столе должно присутствовать первое блюдо – суп, а также мясо или рыба с гарниром. Дополнить обед следует салатом из свежих овощей и кусочком хлеба, а также стаканом компота из сухофруктов или чаем.
4. **Полдник** – идеальное время для употребления молочных белков. Ребенку можно предложить молоко с булочкой или печеньем, творог или натуральный йогурт со свежими фруктами. Также можно приготовить творожную запеканку или сырники.
5. **Ужин**. Его главное правило – легкость и сытость. Можно предложить картофельное пюре, крупяные каши с рыбой. Также подойдут блюда из творога, если они не подавались на полдник. Дополнить ужин следует кусочком хлеба и каким-либо напитком.