**Рекомендации родителям по организации питания детей в семье**

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 качественные отрицательно влияют на здоровье детей. Особенно вредны для детского организма нарушения 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 в 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**. В питании детей должно также содержаться и растительное масло - источник биологически важных насыщенных 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( кроветворении, 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, в желтке яйца, зелени( шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах , яблоках.

Соли натрия и калия служат регуляторами воды в тканях. Калий регулирует выделение её 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. Но они также необходимы для правильной жизнедеятельности организма. Медь, кобальт стимулируют кроветворение. 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 А** имеет большое значение для растущего организм. 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 верхних дыхательных путей, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам. **Витамин А** в чистом виде содержится в сливочном масле, сливках, молоке, икре, рыбьем жире, сельди, яичном желтке, печени. Также **витамин А** может образовываться в организме из провитамина - каротина, который содержится в растительных продуктах(моркови, томате, шпинате, щавеле, зеленом луке, салате, шиповнике, хурме, абрикосах…).

**Витамин Д** участвует в минеральном обмене, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях,тесно связанс иммуно - реактивным состоянием организма. Содержится в печени рыб и животных, сельди, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире.

**Витамины группы В:**

**Витамин В1 -** 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 В1**  содержится в хлебе грубого помола ( ржаном, пшеничном), горохе, фасоли, овсяной и гречневой крупах, в мясе, молоке, яйце.

**Витамин В 2** - 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 уголках рта, нарушается деятельность нервной системы( быстрая утомляемость). **Витамин В 2** содержится в молоке, яйце, мясе, овощах.

**Витамин РР**  - никотиновая кислота участвует в обменных процессах. Данный витамин содержится во многих продуктах, поэтому при разнообразном ассортименте продуктов рацион содержит достаточное количество витамина РР. Основным источником данного витамина являются ржаной и пшеничный хлеб, томат, картофель, морковь, капуста. Также **витамин РР** содержится в мясе, рыбе, яйце, молоке.

**Витамин С** - аскорбиновая кислота предохраняет от заболеваний и повышает сопротивляемость организма детей к инфекционным заболеваниям, участвует во всех обменных процессах. При его недостатке повышается восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность.

**Витамин С**  широко распространен в природе, содержится в зелени, овощах, ягодах, фруктах. Источником этого витамина является картофель, капуста, но так как витамин С разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании, легко растворяется в воде, то для сохранения витамина С 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(супы, чай, молоко, кисель, компот) 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 и др. приправы(петрушку, укроп, лук, ревень).Жгучие, острые и пряные приправы раздражают слизистую желудочно - кишечного тракта( перец, горчица, хрен, и др.), что приводит к развитию заболеваний

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

Для того, чтобы , пища хорошо усваивалась , она должны 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 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 приема 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 дома - завтрак с учетом времени и объема блюд, предлагаемых на завтрак в общеобразовательной организации.

**При приготовлении пищи дома рекомендуется:**

*Контролировать потребление жира*

*Исключать жирные блюда, приготовленные во фритюре*

*Не использовать дополнительный жир при приготовлении*

*Ограничивать употребление колбасных изделий, мясных копченостей - они содержат большое количество жира и мало белка*

*Использовать в питании нежирные сорта рыбы, снимать шкуру с птицы, применять нежирные сорта мяса, молока и молочных продуктов*

***Контролировать потребление сахара*** *- основные источники сахара это 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 грамм в сутки в готовых блюдах*

*Избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления, отекам*

***Основные правила потребления соли***

*Готовьте без соли*

*Солите готовое блюдо перед употреблением*

*Используйте соль с пониженным содержанием натрия*

***Правильные способы кулинарной обработки пищи***

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ*

*ОТВАРИВАНИЕ*

*ЗАПЕКАНИЕ*

*ТУШЕНИЕ*

*ПРИПУСКАНИЕ*