# Здоровое питание детей и подростков: основные правила

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на подрастающий организм, важнейшая роль принадлежит питанию. Рацион влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни. Здоровое питание – необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития человека, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают питание пять раз в день. Обучающиеся общеобразовательных учреждений получают двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей, посещающих группу продленного дня, должен быть дополнительно организован полдник. Рацион формируется с учетом возраста детей, их энергетических затрат, а также потребности в основных витаминах и микроэлементах.

Следовательно, домашняя еда должна дополнять, а не заменять рацион детского сада и школы. С этой целью и разрабатывается примерное меню, чтобы родители могли с ним заранее ознакомиться и дома уделить внимание именно тем продуктам, которые ребенок недополучил днем.

Важно учитывать и особенности пищеварительной системы детей и подростков, которая еще не окрепла. Рацион питания должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Для развития организма, крепкого здоровья и хорошего иммунитета нужно соблюдать ряд основных принципов составления рациона:

1. Пища должна давать то количество энергии, которое необходимо для полноценной умственной и физической активности ребенка.
2. Разнообразие рациона питания – один из основных факторов его сбалансированности. Кроме этого, требуется учитывать индивидуальные особенности организма, а также помнить о возможной непереносимости тех или иных продуктов питания.
3. Питание должно обеспечивать подрастающий организм всеми необходимыми питательными веществами.
4. Соблюдение технологии обработки продуктов, а также приготовления пищи, выполнение санитарных норм в помещениях, где готовится еда, использование только свежих продуктов без истекшего срока годности – данные требования также можно отнести к особенностям составления рациона питания детей и школьников.

Количество полученной из пищи энергии измеряется в калориях, однако ее ценность заключается не только в этом: немаловажное значение имеет и состав пищи. Углеводы, жиры и белки, минеральные вещества, вода – все это требуется для «строительства» клеток и костной ткани.

**Белки** имеют особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами. Недостаток в рационе белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на работу головного мозга, иммунной системы организма.

**Углеводы** – основной источник энергии, способствующий усвоению в организме белков и жиров. Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.

**Жиры**– также источник энергии. Они принимают участие в обмене веществ, способствуют укреплению иммунитета.

**Минеральные соли и микроэлементы** являются строительным материалом для органов, тканей, клеток. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка.

**Витамины** – в суточном рационе должно быть достаточное их количество. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей.

**Большое значение в рационе питания имеет вода**, так как без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки организму необходимо около полутора литров воды. Крайне важно, **чтобы дети ели рыбу**, не менее одного или двух раз в неделю. Каждый день нужно **употреблять молочные продукты**, особенно йогурт, молоко, сыр.

Какие продукты нужно ограничить в рационе:

* Сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса.
* Продукты, в которых много пищевых добавок (красители, консерванты и другие).
* Сладкую газировку, продукты с кофеином.
* Майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства.
* Острые блюда.
* Фастфуд, блюда, которые готовятся во фритюре.
* Сырокопченые колбасы.
* Пакетированные соки.
* Жевательные резинки и леденцы.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок имел крепкое здоровье, был активным, гармонично развитым и с хорошим иммунитетом, то правильное питание должно стать для него привычным.

[www.здоровое-питание.рф](http://www.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/)

*Статью подготовила по материалам информационной платформы Роспотребнадзора Екатерина Ягупова.*

.