

 Часто мы задаем себе вопрос: "А правильно ли я подхожу к проблеме питания своего ребенка?". Чтобы ответить на него, нужно понять, что детский организм нуждается в тех же пищевых веществах, что и организм взрослого человека, то есть в белках, жирах, углеводах, минеральных солях, витаминах и воде.

 Растущий организм особенно чувствителен ко всем нарушениям питания, поэтому очень важно правильно организовать питание ребенка с самого начала его жизни. Недостаточное питание задерживает рост и развитие ребенка, понижает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Однако не надо уподобляться тем родителям, которые стараются "запихнуть" в своего ребенка как можно больше пищи. Важно помнить, что перекармливание вредно отражается на организме ребенка. При избыточном питании у ребенка нарушаются процессы обмена веществ, ухудшается аппетит, иногда появляется рвота, расстраивается пищеварение.

 Нужно следить и за тем, чтобы пища ребенка была более разнообразной. Для этого попробуйте выписать на листок все, что вошло в рацион ребенка за неделю. В этом списке будет сразу видно, не "перевешивают" ли те или иные продукты. Однообразная пища может не только вызвать потерю аппетита, но и отвращение к еде. Так, например, при однообразном питании, богатом углеводами, происходит излишняя задержка воды в детском организме, в результате чего ребенок становится бледным, вялым, он часто болеет, причем заболевания протекают тяжело и нередко сопровождаются осложнениями. Поэтому необходимо приучать ребенка к разнообразной по химическому составу и набору продуктов пище; она лучше усваивается, что создает благоприятные условия для правильного развития детского организма.

**Физиологическая потребность детского организма**

**в основных питательных веществах (в сутки)**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование питательных веществ | Возраст ( в годах) |
| От 3 до 7 | От 7 до 11 | От 11до 15 |
| Белки (г) | 68 | 78 | 98 |
| в том числе животные (г) | 48 | 50 | 56 |
| Жиры (г) | 65 | 81 | 86 |
| в том числе животные (г) | 61 | 72 | 75 |
| Углеводы (г) | 241 | 297 | 424 |

 Кальций - важнейший микроэлемент, необходимый для нормального формирования и роста детского скелета и зубов. Недостаток кальция может привести к повышенной хрупкости костей, сколиозу, рахиту, кариесу, неправильному росту зубов и другим серьезным нарушениям в состоянии здоровья.

 Лучше всего, если кальций поступает в детский организм в составе пищи. Поэтому необходимо, чтобы в рационе ребенка обязательно присутствовали молочные продукты, такие как молоко, творог и фруктовые творожки, йогурт, кефир, сметана.

 Специально для детей компанией "Данон" был разработан фруктовый творожок "Растишка", обогащенный кальцием. "Растишку" готовят из нежного творожка, сливок, мякоти фруктов и дополнительно обогащают кальцием. 200 г упаковка "Растишки" содержит 44% суточной нормы кальция для детей 3-6 лет.

 "Растишка" не только полезный, но и очень вкусный продукт, поэтому не придется уговаривать ребенка съесть еще ложечку. У него богатое разнообразие фруктовых вкусов - клубника, абрикос, лесные ягоды, персик-груша, яблоко-ваниль, банан.

 Помимо творожка, под маркой "Растишка" выпускается детский питьевой йогурт. Как и творожок, питьевой "Растишка" обогащен кальцием. Его можно дать ребенку с собой в детский сад, школу или на прогулку.

 Дети старше года 5-6 раз в неделю могут получать мясные или рыбные блюда. Наиболее подходящим мясом для детей являются нежирные сорта говядины, телятины, а также мясо кур и кролика.

 Полезны детям и яйца, которые содержат полноценные белки и жиры, а также соли кальция, фосфора и железа, витамины А, С и группы В. Однако, потребление яиц следует ограничить 2-3 шт. в неделю, так как избыточное потребление яиц вредно: у некоторых детей появляется сыпь, вызывающая зуд, повышается возбудимость нервной системы. Яйца можно давать детям не только "всмятку" или в виде яичницы и омлета, но также добавлять в каши, овощные пюре, супы и другие блюда.

 Из жиров наиболее полезно детям сливочное масло. Детям старше двух лет можно добавлять в пищу топленое и желательно растительное масло.

 В рационе ребенка старше полутора лет должны содержаться различные сорта хлеба (пшеничный, ржаной), разнообразные крупы.

 Очень важно, чтобы круглый год ребенок получал достаточное количество овощей, фруктов и ягод, овощных соков.

 Если Ваш ребенок посещает дошкольное учреждение, то, скорее всего, у него соблюдается режим питания. Если нет, то позаботьтесь об этом сами. Дети старше года и подростки должны получать пищу 4 раза в день (завтрак, обед, полдник и ужин). Если аппетит у Вашего ребенка не очень хороший, он не может справиться с положенной порцией, то, посоветовавшись с врачом, Вы можете кормить его чаще, но в меньших количествах. Распределение суточного рациона по калорийности пищи должно быть, примерно, следующим. При четырехразовом питании: завтрак-25% суточного количества калорий, обед-40%, полдник -15%, ужин-20%. При пятиразовом питании: завтрак - 20%, второй завтрак - 15%, обед - 35%, полдник - 10%, ужин - 20%.

 Завтрак Вашего ребенка обязательно должен состоять из одного горячего блюда и чая или молока, хлеба с маслом и сыром. Обед может быть из двух или трех блюд и овощной закуски (салат, винегрет). Мясные и рыбные блюда рекомендуется давать детям на завтрак и обед. Ужин должен состоять из молочных, овощных или крупяных блюд. Последний раз ребенок должен получать пищу за час-полтора до сна. Если вышло так, что ужин происходит незадолго до сна, то пища должна быть очень легкой.

 В промежутках между приемами пищи детям не следует давать никакой еды, сладостей и фруктов. Беспорядочное питание, как и нарушение режима дня, плохо отражается на аппетите и пищеварении ребенка. Частое нарушение режима питания может привести к возникновению желудочно-кишечных заболеваний. Поэтому, как бы трудно ни было достичь упорядоченного режима питания Вашего ребенка, нужно приложить максимум усилий, чтобы Ваше чадо питалось вовремя.

 Во время еды нужно приучить ребенка соблюдать тишину. Всякое волнение, возбуждение, насильное кормление ребенка, отвлечение его внимания от еды чтением, разговорами, игрушками, вредно отражаются на пищеварении. Трудности в кормлении маленьких детей не возникают, если родители с первых дней жизни ребенка правильно его кормят и воспитывают, строго соблюдая режим дня, и проявляют большую настойчивость и выдержку, не переходя от неумеренной ласки к угрозам и наказаниям.

 Не забудьте о том, что необходимо прививать детям гигиенические навыки: перед каждой едой мыть руки, есть опрятно, без торопливости, правильно пользоваться столовыми приборами.

 Прежде всего, надо научить ребенка пользоваться ложкой. К 3 годам можно дать вилку, которая должна быть маленькой и не очень острой. Приучив, есть вилкой, ребенку дают нож, но при этом надо следить, чтобы ребенок не ел с ножа. С раннего возраста ребенка следует приучать к порядку и аккуратности; после еды положить вилку, нож, ложку на свою тарелку, поставить чашку на блюдце и т.д. Ребенок за общим столом должен иметь свое определенное место. Это не только положительно сказывается на его питании, но и помогает ему в становлении как личности.

 Однако, воспитывая своего ребенка, не нужно забывать и о том, что пища должна быть не только полезной, насыщенной питательными веществами и витаминами, но и вкусной. Ваш малыш навряд ли откажется от стаканчика "Растишки", который Вы предложите ему в качестве награды за хорошее поведение. Когда Вы даете своему ребенку "Растишку", то можете быть уверены, что это высококачественный продукт, созданный специально для детей, который сочетает в себе великолепный вкус, кальций и витамины, необходимые для здорового роста.