

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Между тем недопустимо, чтобы ребенок, и по выходным обедал в кафе сети фастфуд, и блюда на ужин мама или папа покупали там же, методично вырабатывая у ребенка привычку питаться неправильно. То же самое можно сказать о чипсах, сухариках, орешках и т. д. Эти продукты сами по себе не вредны, ребенок может иногда съесть четверть пачки чипсов. Проблема в том, что он к ним привыкает и вместо того, чтобы выпить стакан молока, съесть котлету или мясо, рыбу, картофель с овощами, перекусывает чипсами, нарушая аппетит. Чипсы достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды. Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фастфуд".

**Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.**

**Во-первых**, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

**Во-вторых**, пища должна быть безопасной. В домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности и целостность упаковки.

**В-третьих**, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

**В-четвертых**, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, а лучше до 11 лет.

**В-пятых**, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

**В-шестых**, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3-4 часов и не менее полутора часов.

**При соблюдении этих простых правил, родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.**