

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ



Краткая памятка по основам правильного питания для детей и подростков. Соблюдение этих правил поможет без труда научить ребенка правильно питаться, привить любовь к здоровой еде.

Самое главное в здоровом питании – **разнообразие**. Детское питание должно сочетать и продукты животного, и продукты растительного происхождения; как сырые, так и термически обработанные блюда.

Нельзя делать упор только на растительные, молочные или обезжиренные продукты. Своеобразная диета может нарушить развитие ребенка, способствовать чрезмерному повышению массы тела, развивать авитаминоз или другие отклонения.

Дети в любой ситуации остаются детьми, и пища должна соответствовать этому. Это значит, что стоит отказаться от острых приправ, кислых соусов, экзотических сочетаний или кулинарных изысков; все добавки должны быть максимально натуральные и мягкие по вкусу, чтобы не притуплять чувствительность рецепторов. Если ребенок отказывается от обеда – это еще не значит, что еда невкусная.

Прежде чем опустошить тарелку, ребенок оценивает ее с эстетической стороны, а именно «Красивая ли тарелка?», «Привлекательно ли выглядит моя еда?», «Аппетитный ли запах?», а только потом пробует ее на вкус. Маленьких детей нужно **сначала заинтересовать едой**, а только потом предлагать поесть. Придется подсуетиться с выбором посуды и сервировкой еды.



Не стоит забывать, что у каждого свои потребности и предпочтения в еде. Кому-то необходимо съесть 5 больших порций еды, а кто-то обходится и двумя. Это все варианты нормы, самое главное, чтобы еда помогала поддерживать нормальное самочувствие и сохранять физическое здоровье. Уже в детском возрасте нельзя допускать развития ожирения или дистрофии.



**Потребность в еде** изменяется по мере активности. В один день дошкольник может съесть столько же, сколько взрослый человек, а затем полностью отказаться от еды на весь следующий день. И это тоже норма.



На всех прогулках нужно иметь с собой **достаточно воды**, чтобы в любой момент иметь возможность утолить жажду.

Детский организм очень резко реагирует на нехватку воды, это особенно сильно проявляется в жаркую погоду или при занятиях спортом. Лучше всего пить чистую питьевую воду, но сгодятся и травяные чаи без сахара, вода с добавлением кусочков фруктов или ягод. Не стоит пополнять водный запас

магазинными соками, газировками или другими сладкими жидкостями.

**Сладости** – в умеренных количествах. Несмотря на то, что сладкое очень часто обожаемо среди детей, налегать на него не стоит: это чревато развитием кариеса, появлению лишнего веса, нарушением усвоения глюкозы. Важно помнить, что в конечном итоге мед, тростниковый сахар или фруктоза ничем не отличаются от обычного белого свеклового сахара. А также много глюкозы прячется в молочных продуктах и хлебобулочных изделиях.

