***Культура питания - важнейшая составная часть экологической культуры современного человека.***

***У Вас, безусловно, уже давно сложилось свое представление о здоровом питании. Литературы на эту тему сегодня очень много (хотя мнения авторов нередко противоречат друг другу: то восхваляется вегетарианство, то голодание и т.д.). Ни в коем случае не посягая на уже сложившиеся Ваши взгляды, мы очень просим Вас не экспериментировать с питанием ребенка.***

***Главное условие здорового питания ребенка - его разнообразие: достаточное количество белков (прежде всего, животных - как основы работы мозга и иммунитета), растительных и рыбных жиров, клетчатки, биоэлементов и витаминов.***

***Не стремитесь компенсировать недостаток разнообразия питания препаратами биоэлементов, биологически активными добавками, витаминными препаратами – если они не прописаны лечащим врачом.***

***Категорически исключено даже разовое употребление ребенком алкоголя!***

***Экстремизм в питании ребенка недопустим: ни вегетарианство, ни голодание, ни раздельное питание - для детей не годятся ни при каких условиях!***

***ЧТО МЫ ЕДИМ?***

***Пища - не только источник энергии и строительных материалов в нашем организме. Пища-средство адаптации к окружающей экологической среде. Раз так, то рацион питания людей должен очень сильно разниться в разных регионах. Так ли это на самом деле? Загляните в магазины в разных городах и селах. К сожалению, человек, в отличие от диких животных, в значительной мере утратил способность прислушиваться к потребностям своего организма. Наш выбор продуктов питания, увы, в основном определяется рекламой и предложением…***

***\**ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ.** ***Отказ ребенка от употребления тех или иных продуктов питания - повод серьезно задуматься, что лежит в его основе – здоровые потребности организма не принимать какую-то пищу, или нарушения обмена веществ, или вредные привычки.***

***\*В питании, как нигде более, справедливо изречение: «Хорошо то, что в меру».***

***Помните! Избыток белковой пиши при недостатке овощей и фруктов приводит к накоплению в организме токсичных веществ, перевозбуждению нервной системы, болезням суставов, печени и почек.***

***Недостаток белка (что типично для нашего населения) ведет к психическим заболеваниям, умственной недостаточности, истощению, снижению иммунитета, малокровию. Недостаток белковой пищи недопустим в детском питании. Никогда не пытайтесь вводить в рацион ребенка вегетарианство! Его негативные последствия будет невозможно компенсировать.***

***Избыток жира в рационе ребенка способствует накоплению у него избыточного веса, атеросклерозу, заболеваниям сердца, печени, суставов.***

***Недостаток жира приводит к заболеваниям кожи, почек, органов зрения, нервной системы, снижению иммунитета. Особенно тяжелые последствия для организма - при недостатке в рационе жирной рыбы и растительных масел.***

***Избыток углеводов в питании ребенка приводит не только к кариесу, аллергиям, атеросклерозу, сахарному диабету, но и к двигательной расторможенности и невнимательности.***

***Недостаток растворимых углеводов в пище ведет к нарушениям обмена белков и жиров. Но это нашим детям не грозит. Соотношение сахаров и белков в питании российских детей очень высокое (много углеводов, мало белка), типичное для развивающихся стран.***

***Недостаток нерастворимых углеводов (клетчатки – пектина и целлюлозы) очень опасно. Ведь это – естественные адсорбенты для ядов, которые накапливаются в кишечнике.***

***\*С пищей человек должен получать более 40 незаменимых веществ. Поскольку все они содержатся в разных продуктах и в разных соотношениях, то чем разнообразнее питание – тем оно полезнее.***

***Пища должна быть разнообразной, иначе не избежать как голодания, так и перенасыщения организма теми или иными веществами.***

***Не существует ни одного рецепта в питании, даже лечебном (!), который бы помогал всем и никому не приносил вред.***

***\*Традиционные в Вашей местности рационы питания - самые популярные. именно они обеспечивают проживающим здесь людям полноценную адаптацию к местным условиям.***

***Для повышения сопротивляемости организма холоду, радиации, геомагнитным бурям в рационе должно быть много (на 10 % больше нормы) белков, мяса, рыбы, яиц, молока; рыбных жиров и масел, овощей и фруктов.***

**Питание детей в выходные дни**

***Чтобы питание детей в выходные дни отвечало физиологическим нормам, родители должны знать, сколько и каких продуктов ребенку необходимо получать в течение дня в зависимости от возраста, уметь правильно распределять их по приемам пищи, сочетать блюда, выдерживать режим, принятый в детском учреждении.***

***Ориентиром для этого служит примерный суточный набор для ребенка, который обеспечивает, в основном, суточную норму животного белка.***

***В питании детей используются различные сорта мяса: говядина, птица (кроме уток и гусей), кролики, молодая баранина, для старших детей нежирная свинина в рубленом виде. В отдельные дни включают сосиски, однако важно помнить, что физиологическая ценность их ниже, чем натурального мяса. В их составе больше жира, меньше белка и витаминов, менее благоприятное соотношение минеральных солей. В то же время можно рекомендовать новые виды колбасных изделий с повышенной биологической ценностью: сосиски детские, диетические, школьные колбаски «Малютка» и «Крепыш», колбасы с добавкой обезжиренного молока и боенской крови. Следует использовать и такие ценные растительные белковые продукты, как горох, фасоль, соя (содержание белка в горохе — 23 %, фасоли — 23 %, сое — 34 %). В них много витаминов группы В, витамина Е, много калия и других минеральных веществ. В те дни, когда нет достаточного количества мяса или рыбы, включают блюда из бобовых — суп-пюре гороховый, гарнир из зеленого горошка и т. д. Повысить содержание животного белка можно также за счет неострых сортов сыра и плавленых сырков.***

***Не рекомендуется давать детям более одного яйца в день. Избыток белков в желтке может вызвать аллергические реакции, а высокое содержание лецитина действует возбуждающе на нервную систему. Рыбу дают чаще, в том числе морскую. Она содержит ценный набор незаменимых аминокислот, витаминов и микроэлементов, хорошо переваривается и усваивается.***

***Чтобы разнообразить питание детей в выходные дни, нужно следить за меню детского учреждения на протяжении недели и дома готовить другие блюда, принимая за основу меню-раскладки. Если необходимо заменить сезонное блюдо, используют картотеку, заменяя белковые блюда на белковые, овощные на овощные и т. п.***

***Детям раннего возраста подбирают блюда, которые полностью обеспечивают физиологические потребности данного возраста. Принимая во внимание, что в выходные дни дети старше трех лет больше бывают на воздухе, занимаются активными играми, спортом, в меню для них больше включается мяса, рыбы, масла сливочного, сыра и других продуктов***

***В выходные дни особое внимание обращают на вторые блюда, которые не всегда могут быть приготовлены в детском учреждении, например, кабачки, фаршированные мясом и рисом, голубцы, котлеты и колбаски «белип» из рыбы, блюда из кальмаров, блюда из печени, блюда из кролика и т. д. Из овощных блюд по картотеке выбирают блюда, которые в течение недели в меню детского учреждения не включались. Кроме того, детям старше трех лет в летний сезон полезно давать зеленые лопаточки гороха и спаржевой фасоли.***

***Для выполнения нормы белка дают творожное блюдо. Приготовленный в домашних условиях творог можно давать в натуральном виде — с фруктовой подливой, со сливками или сметаной, молоком, медом.***

***Белки из натурального творога усваиваются лучше. Однако если нет гарантии, что творог приготовлен из пастеризованного молока, его используют только в изделиях после термической обработки (вареники, сырники и т. д.). Хлеб нужно давать пшеничный и ржаной.***

***На завтрак детям дают винегрет с сосиской, яйцом, мясом или селедкой. Можно приготовить омлет с тушеным шпинатом (на листик омлета положить ложку тушеного шпината и завернуть трубочкой). Дополняют завтрак молоком или кисломолочными продуктами.***

***Очень ценны натуральные витаминные напитки: дрожжевой, морковно-молочный, из шиповника, морс из черной смородины.***

***В выходные или праздничные дни детям можно дать выпечку. Однако надо подбирать такие изделия, в которые входит меньше жира, а больше фруктов, орехов. Дают также сладкие фруктовые напитки, желе фруктовое, мороженое. Они более полезны, чем пирожные.***

***В детском питании необходимо систематически использовать разнообразные сезонные овощи и фрукты.***