# hello_html_e6416ce.png

# **Организация здорового питания дошкольников дома.**

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, являются необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. Правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но ещё недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учётом индивидуальных вкусов детей, т.е. должен быть строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа. Чрезмерный частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Организация питания в УДО предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Дети, находящиеся в УДО в дневное время (в течении 9-10 часов) получают трёхразовое питание (завтрак, обед, полдник), которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80%.

**Организация питания в УДО должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье**. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне УДО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе.

Очень важно чтобы утром, до отправления ребёнка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита и ребёнок плохо завтракает в группе.

**Правильное питание дошкольника**

**дома в выходные дни**

**Завтрак** может состоять из омлета с зеленью (аминокислоты + фолиевая кислота), бутерброда с красной рыбой (жирорастворимые витамины), травяного чая или настойки шиповника (витамин С)

**Между завтраком и обедом**  ребенок должен получать свежие фрукты или натуральный йогурт.

**Обед** составляет 35% дневного рациона. Салат из свежих овощей с растительным маслом, картофельный суп с фрикадельками, зерновой хлебец (витамины группы В), компот из сухофруктов неплохо утолят голод активного дошколенка на несколько ближайших часов.

Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не переедал, и не компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл.

**На полдник** предложите на выбор: горсть сухофруктов и орешков, салат из свежих фруктов, стакан кефира, творожную запеканку с чаем.

Желательно **исключить** из обязательного детского питания сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

**Ужин** подайте ребенку желательно не позже, чем за 1,5 часа до сна. Картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, соленый огурчик или салат из квашеной капусты с льняным маслом (омега-3 жиры), сладкий чай.

Не забывайте о **соблюдении питьевого режима**. Ребенок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием.

В последнее время все чаще обнаруживается лишний вес у детей уже в дошкольном возрасте.

Вопрос питания в этом случае следует решать с компетентным врачом-эндокринологом.

Если ваш дошкольник **страдает сниженным аппетитом**, стоит обследоваться: общий анализ мочи и крови, анализы на наличие паразитов. Повышенная утомляемость, раздражительность, появление нервных тиков, боли в мышцах, анемия иногда прекрасно корректируются диетой и приемом профилактических средств.

Правильное питание - залог здоровья дошкольников

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, ***важнейшая роль принадлежит питанию***. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

**Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?**

**Правильное, или рациональное питание** – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. **Одним словом, правильное питание – это здоровое питание**

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

Во-первых, **полноценным**, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых, **разнообразным**, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, **доброкачественным** - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

В-четвертых, **достаточным** по объему и калорийности, вызывать чувство сытости.Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

**Характеристика основных компонентов пищи**

**Белки** – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами.

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.

**Жиры** – это источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета. Источники жиров - масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др.

**Углеводы** – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Содержатся в свекловичном, тростниковом сахаре, меде, ягодах, фруктах. Они быстро усваиваются в организме и обеспечивают поддержание сахара в крови. Сложные углеводы содержатся в муке, картофеле, овощах в виде крахмала.

Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.

**Большое значение в рационе питания имеет вода, так как без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около полутора литров воды.**

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

Минеральные вещества делят на две группы в зависимости от содержания в организме: **макроэлементы**, или минеральные соли (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды, сульфаты и др.) и **микроэлементы** (железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и др.). Содержание макроэлементов в организме может составлять до 1 кг. Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов. Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в следующих продуктах:

- кальций и фосфор - в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах, бобовых;

- магний - в различных злаковых (хлеб, крупы, бобовые);

- железо – в печени (свиная и говяжья), овсяной крупе, персиках, яичном желтке, рыбе, яблоках, зелени, изюме.

**Витамины** - в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются. Поэтому детям следует давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде и обогащать витаминами готовые блюда, добавляя в них сырые соки и зелень.

**Организация питания, рацион, режим и примерное меню**

В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен **включать все основные группы продуктов.**

**Из** **мяса** предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.

**Рекомендуемые сорта** **рыбы**: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

**Молоко и молочные продукты** занимают особое место в детском питании. Это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина В2.

**Фрукты, овощи, плодоовощные соки** содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Необходимы **хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры**, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

**Всего в день ребенок 4-6 лет должен получать:** белков и жиров около 70 г, углеводов около 280 г, кальция 900 мг, фосфора 1350 мг, магния 200 мг, железа 12 мг, цинка 10 мг, йода 0,08 мг, витамина «С» 50 мг. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

Важным условием является строгий **режим питания**, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак** | ребенку необходимо давать каши, яичные или творожные блюда, мясо, рыбу, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром. |
| **Обед** | должен содержать овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и десерт в виде киселя, компота, напитка, свежих фруктов или ягод, фруктового пюре. |
| **Полдник** | ребенок должен выпивать стакан молока, кефира или простокваши, съедать печенье, ватрушку или булочку, фрукты. |
| **Ужин** | лучше давать овощные или крупяные блюда в зависимости от завтрака; мясные и рыбные блюда, особенно в жареном виде, давать не следует. |

В то же время некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. **Не рекомендуются**: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты

Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. **Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников.**В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

Результаты оценки качества питания детей дошкольного возраста и блиц-опросы родителей показывают, что многие дети недополучают в своем ежедневном рационе йодированную соль, молоко и кисломолочные продукты, рыбу и рыбные продукты, мясо и мясные продукты. Зато ежедневное потребление кондитерских и хлебобулочных изделий составляет 80% от общего рациона.

Часто дети предпочитают вместо каши есть пиццу, чипсы; вместо горячих блюд из мяса и рыбы – сосиски, колбасы. Дети не желают есть то, что полезно и необходимо для их здоровья, а родители нередко потакают им в этом и не всегда заботятся об организации правильного и рационального питания своих малышей в домашних условиях.

**Рекомендации родителям по питанию маленьких детей**

 Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.

**Прежде всего** необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

**Нежелательна термическая обработка** продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

**Ежедневное меню дошкольника** не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

**Если Ваш ребенок посещает детский сад,** где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его **правильному поведению за столом**.

* **Ребенок должен сидеть прямо**, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться ложкой.
* **Пользуясь столовым ножом**, держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.
* **Необходимо**, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.
* **Принимать пищу** в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.
* **Не следует давать** малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.
* **Малыш должен знать**, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

**Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.**

**Соблюдение перечисленных рекомендаций будет способствовать тому, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым**

**Продукты питания и витамины для здоровья детей.**

[](http://www.бэбисад.рф/admin/uploads/1515757686.962.jpg)

Зачем нужны и чем так важны и необходимы витамины для здоровья детей?

Витамины - отвечают за здоровье внутренних органов, слаженную работу эндокринной, нервной систем, регулируют обмен веществ.

Если в детском организме не хватает витаминов, он начинает функционировать в усиленном режиме. Возникают быстрая утомляемость, судороги в ногах, головные боли, ухудшается память, происходит задержка в развитии (умственное или физическое отставание).

Помните, в детском и подростковом возрасте витамины нужны в большем количестве, чем для взрослого человека, поскольку в данный период происходит интенсивное формирование организма. Залог здоровья - правильное питание. Однако из-за плохой экологии, содержание питательных веществ в продуктах катастрофически снизилось. Интересно, что за последние тридцать лет количество органического витамина С в растениях уменьшилось на 90 %. А дети, ко всему, подвержены стрессам, нагрузкам, избирательны в еде. В итоге организм систематически недополучает нутриенты, начинаются отклонения в развитии.

**Чем опасна нехватка витаминов для ребенка?**

В возрасте активного развития, большинство ребят посещают общественные места (детские садики, театры, кино, парки), расширяется социальная жизнь ребенка, что ведет к резкому возрастанию риска подхватить острые респираторные инфекции. Тут-то и становится актуальным вопрос о необходимости дополнительного употребления витаминно-минеральных комплексов для повышения иммунитета.

В период «перестройки» организма ребенка нехватка нутриентов приводит к возникновению следующих проблем:

* ухудшению памяти, аппетита;
* гормональному дисбалансу;
* нарушению сна;
* замедлению роста, развития;
* повышенной утомляемости;
* апатии, вспышкам раздражительности, нервозам;
* частым инфекционным заболеваниям;
* головным болям;
* расшатыванию зубов, кровоточивости десен;
* медленному заживлению ран;
* бледности кожных покров;
* ломкости ногтей, волос;
* сухости кожи;
* хронической усталости;
* анемии, слабости;
* образованию язв на языке, трещинок в уголках рта;
* светочувствительности глаз.

В результате ребенок становится вялым, раздражительным, плохо кушает и спит. Чтобы устранить данные последствия родителям рекомендуется обогатить рацион дитя свежими фруктами, овощами, зеленью, орехами, злаками и регулярно в весенний и осенний период проводить витаминную терапию с профилактической целью.

**Классификация нутриентов.**

Витамины делятся на следующие группы:

Монокомпонентные, содержат один вид органических соединений. К ним относят аскорбиновую кислоту, витамины А, Е, К, D.

Многокомпонентные, представляют собой симбиоз нутриентов. В состав поливитаминов входят от двух до десяти веществ.

Витаминно-минеральные комплексы. В составит таких препаратов входят макро- и микроэлементы. Они более сбалансированы, чем моно и многокомпонентные витамины. Благодаря наличию минералов, данные комплексы имеют гораздо шире спектр действия: поддерживают зрительные функции, укрепляют кости, зубы, улучшают память, поднимают иммунитет.

Формы выпуска витаминов для ребенка:

* жевательные пастилки;
* таблетки;
* сиропы;
* капли;
* порошки;
* мармеладные фигурки;
* леденцы;
* гель;
* шипучие таблетки.

Чтобы детские препараты были приятными на вкус и привлекали внимание малышей, в них добавляют красители и ароматизаторы. Перед покупкой убедитесь, что выбранный комплекс подходит по возрасту ребенку. Рекомендуется отдавать предпочтение витаминным средствам с точной дозировкой (леденцам, пастилкам, фигуркам). Детям до года не давайте препараты, которые требуют точного замера дозы (сиропы, гели), поскольку можно подвергнуть чадо риску передозировки.

**Главные витамины для ребенка.**

Интересно, что большинство нутриентов при попадании в детский организм выполняют функции, которые не происходят в теле взрослого человека после приема комплекса. Они способствуют биологическим процессам роста, разделению тканей и внутренних органов по назначениям.

Список основных витаминов:

[**Витамин А**](http://foodandhealth.ru/vitaminy/vitamin-a/)**.**Синтезирует белки, участвует в формировании скелета и нормального зрения у ребенка, участвует в развитии легких, пищеварительного тракта, регенерации слизистых оболочек. 1/3 суточной потребности бета-каротина должны составлять яйца, кисломолочные напитки, сливочное масло, сливки, а 2/3 – продукты растительного происхождения (томаты, морковь, абрикосы, сладкий перец).

[**Витамин В1**](http://foodandhealth.ru/vitaminy/vitamin-b1/)**.**Поддерживает умственную деятельность, нормальное протекание углеводного обмена в организме, улучшает усвоение нутриентов из пищи. Источники тиамина: орехи, гречка, кукуруза, картофель, фасоль.

[**Витамин В2**](http://foodandhealth.ru/vitaminy/vitamin-b2/)**.**Отвечает за хорошее состояние кожных покров, ногтей, волос, поддерживает рост чада. Продукты, богатые рибофлавином: рыба, сыр, молоко, курица.

[**Витамин В6**](http://foodandhealth.ru/vitaminy/vitamin-b6/)**.**Регулирует работу нервной системы, нужен для улучшения памяти, формирования красных кровяных телец, развития иммунитета ребенка. Пиридоксин присутствует в субпродуктах, зеленом перце, капусте, говядине, яйцах.

[**Витамин В9**](http://foodandhealth.ru/vitaminy/vitamin-b9/)**.**Поддерживает кожу в хорошем состоянии, предупреждает малокровие. Особенно нуждаются в фолиевой кислоте больные дети, которым следует ее давать для аппетита. Природные источники: грибы, лук, морковь, петрушка, печень.

[**Витамин В12**](http://foodandhealth.ru/vitaminy/vitamin-b12/)**.**Участвует в кроветворении, активирует работу нервной системы малыша. Цианокобаламин находится в морепродуктах, сое, яйцах, сыре, курице.

[**Витамин С**](http://foodandhealth.ru/vitaminy/vitamin-c/)**.**Защищает ребенка от бактерий, вирусов, тормозит развитие аллергических реакций, укрепляет кровеносные сосуды, нейтрализует действие свободных радикалов. Аскорбиновая кислота сосредоточена в цитрусовых плодах, шиповнике, облепихе, клубнике, рябине.

[**Витамин D**](http://foodandhealth.ru/vitaminy/vitamin-d/)**.**Регулирует количество кальция, магния в организме дитя. Нужен для полноценного развития скелета. Поступает в организм с молоком, сливочным маслом, печенью животных или рыб, яйцами.

[**Витамин Е**](http://foodandhealth.ru/vitaminy/vitamin-e/)**.**Увеличивает защитные силы организма и стабилизирует работу кровеносной, мышечной, нервной систем. Токоферол борется со свободными радикалами, поддерживает половое развитие подростков. Токоферол содержится в латуке, яйцах, семенах, льняном, кунжутном маслах.

[**Витамин РР**](http://foodandhealth.ru/vitaminy/vitamin-b3-pp/)**.**Регулирует обмен веществ и обеспечивает усвоение всех необходимых компонентов еды: минералов, жиров, белков, углеводов. Кроме того, никотиновая кислота преобразует глюкозу и триглицериды в энергию, что способствует росту тканей у ребенка. Источники соединения: арахис, кедровые орехи, горох, кальмар.

[**Витамин Н**](http://foodandhealth.ru/vitaminy/vitamin-h-b7/)**.**Поддерживает здоровье кожи. Продукты, богатые биотином: кукуруза, фисташки, овсянка, ячневая крупа.

[**Витамин К**](http://foodandhealth.ru/vitaminy/vitamin-k/)**.**Участвует в работе кровеносной системы. Менадион содержится в цветной капусте, репчатом луке, брокколи.

[**Железо**](http://foodandhealth.ru/mineraly/produkty-pitaniya-bogatye-zhelezom/)**.**Снабжает внутренние органы ребенка кислородом, участвует в кроветворении, формировании гемоглобина. Рекомендуется к приему детям с 1 года. Продукты, содержащие железо: зеленые овощи, мясо кролика, индейка.

[**Цинк**](http://foodandhealth.ru/mineraly/produkty-pitaniya-bogatye-cinkom/)**.**Ускоряет заживление ран, поддерживает остроту зрения, участвует в формировании костей малыша, укрепляет иммунитет, высвобождает витамин А. Микроэлемент присутствует в бобовых, орехах, морепродуктах. Больше всего организм ребенка нуждается в цинке с двух до трех лет.

[**Кальций**](http://foodandhealth.ru/mineraly/produkty-pitaniya-bogatye-kalciem/)**.**Участвует в обменных процессах, служит основой костной ткани, нужен для роста и функционирования нервных клеток. Содержится в молочных продуктах, шиповнике, лесных орехах, кунжуте, маке.

[**Фосфор**](http://foodandhealth.ru/mineraly/produkty-pitaniya-bogatye-fosforom/)**.** Выступает «энергоносителем» – доставляет энергию по клеткам. Вместе с кальцием поддерживает крепость костной ткани. Природные источники фосфора: молоко, морепродукты, сухие дрожжи, творог.

[**Магний**](http://foodandhealth.ru/mineraly/produkty-pitaniya-bogatye-magniem/)**.**Участвует в передаче нервных импульсов, оказывает антистрессовое действие. Микроэлемент устраняет раздражительность, истерику, беспокойный сон у ребенка. Природные источники магния: гречка, соя, отруби, тыквенные семечки.

Кальций, фосфор и магний рекомендуется давать детям от 3 лет.

Таким образом, это главные витамины и макро-, микроэлементы, необходимые для подрастающего организма малыша. Суточная потребность каждого нутриента зависит от возраста ребенка. Легче всего снабжать организм ребенка витаминами и минералами при помощи детских мультивитаминных комплексов. Не забывайте о необходимости организации полноценного питания: обогатите его свежими овощами, фруктами, зеленью и молочнокислыми изделиями.

В любом возрасте для ребенка губительны нехватка и избыток нутриентов в организме. Помните, аптечные витамины принимают 1–2 раза в год по 3–4 недели. В поисках препарата не зацикливайтесь исключительно на искусственных добавках.

**Принципы выбора и приема витаминов.**

Поливитаминные комплексы для растущего организма должны соответствовать следующим требованиям:

* укреплять защитные функции;
* адаптировать организм к повышенным физическим, эмоциональным нагрузкам;
* быть гипоалергенны;
* без искусственных красителей, консервантов;
* улучшать интеллектуальное развитие.

Рекомендуется остановить выбор на препаратах фармацевтических фирм, которые зарекомендовали себя и имеют положительные отзывы. Чтобы уберечь ребенка от подделки, не покупайте витаминно-минеральные комплексы с рук, по интернету, вне аптек, поскольку их качество и состав вызывают сомнения.

**Как правильно принимать витамины детям?**

При первичном приеме нутриентов следите за состоянием ребенка, поскольку новые препараты, как и продукты, могут вызвать аллергию.

После покупки храните сладкие пастилки, леденцы или сироп в темном недоступном для детей месте (на верхней полке навесного кухонного шкафа). Они должны строго дозироваться, в соответствии с инструкцией или назначением педиатра, взрослыми.

Самый благоприятный период для насыщения растущего организма питательными соединениями – это май-июнь и сентябрь-октябрь. Начинать прием витаминных комплексов во время летней жары, разгара простудного сезона не разумно.

Препараты употребляют курсами, на протяжении двух-трех недель с трехмесячным перерывом. Желательно их принимать с пищей в первой половине дня, когда энергозатраты максимальны, а организм находится в состоянии бодрствования и может хорошо усваивать полезные вещества.

Летом откажитесь от таблетированных витаминов в пользу природных источников нутриентов (овощей, фруктов, зелени). Для укрепления иммунитета прием комплексов рекомендуется сочетать с занятиями спортом и закаливающими процедурами.

**Вывод о витаминах.**

Витамины для детей – это питательные вещества, которые участвуют в полноценном формировании организма, физического и умственного развитии ребенка.

Каждому возрасту соответствует своя комбинация необходимых нутриентов. Для грудничков достаточно тех витаминов и минералов, которые содержатся в материнском молоке. Дети дошкольного возраста испытывают потребность в соединениях А, С, D, Е, В, цинке. А подростки нуждаются в РР, D3, омеге-3, кальции, фосфоре, железе.

Помните, запастись водорастворимыми витаминами (В, С, Н) не удастся, так как они не накапливаются в организме, их излишек выводится с мочой. «Про запас» могут откладываться только жирорастворимые нутриенты (А, D, Е), однако передозировка их может вызвать интоксикацию организма.

**Гипервитаминоз (переизбыток витаминов) не менее опасен, чем авитаминоз, поэтому перед приемом витаминов ОБЯЗАТЕЛЬНО проконсультируйтесь с вашим педиатром.**

**Родители помните - главным источником витаминов для детей всех возрастов должна оставаться пища, правильное и сбалансированное питание!**

Правильное питание необходимо для хорошего здоровья и отменного самочувствия. Продукты должны быть не только вкусными, но и наиболее полезными для растущего организма ребенка.

**Самые полезные продукты питания:**

**Овощи** - богаты клетчаткой, витаминами, минеральными веществами, растительным белком и микроэлементами, максимально важными для растущего организма.

В рационе ребенка должны быть такие полезные овощи, как:

-морковь, которая является главным источником каротина. Ведь именно он отвечает за рост клеток, обеспечивает здоровье кожи, глаз и слизистых;

-разнообразные сорта капусты. Этот продукт всегда должен быть в рационе по рекомендациям врачей и диетологов. Капуста содержит самые необходимые микроэлементы, витамины и клетчатку, способствует очищению крови от холестерина, укрепляет иммунную систему. Особенно полезны брокколи и цветная капуста. А если организм страдает от недостатка йода, в меню желательно включить морскую капусту;

-чеснок и лук. В них содержатся фитонциды, которые укрепляют иммунитет, повышают стойкость организма к разным бактериям, вирусам и токсинам. Благодаря своим противовоспалительным и бактерицидным свойствам лук и чеснок очень высоко ценятся;

-помидоры. В томатах есть лютеин, ликолин и другие полезные компоненты. Они способствуют улучшению пищеварения и повышению аппетита, полезны при низком гемоглобине, высоком давлении и проблемах с сердечно-сосудистой системой;

-сладкий перец. В этом вкусном овоще содержится много витамина С, Р и калия. Он полезен при сахарном диабете, бессоннице, анемии и малокровии;

-зелень. Это укроп, петрушка, шпинат, руккола, базилик. Все они обладают низкой калорийностью, прекрасно подходят для борьбы с лишними килограммами. Зеленолистные овоще полезно употреблять сырыми и свежими.

**Фрукты** - как и овощи, являются необходимой составляющей частью в рационе питания ребенка. Они богаты питательными компонентами и витаминами, незаменимы для нормальной работы пищеварения, эндокринной системы и сердца.

**Максимально полезные фрукты:**

-яблоки и другие семечковые фрукты. Содержат много клетчатки, пектина, витамина С и антиоксидантов. Если употреблять этот вкусный фрукт регулярно, тогда холестерин всегда будет в норме. Также яблоки помогают снизить избыточный вес;

-цитрусовые (апельсин, лимон, грейпфрут, мандарин). Это главные источники витамина С в организме. Также они содержат калий и фолиевую кислоту, которые необходимы для здоровья клеток;

-тропические фрукты. Среди них банан, ананас, манго, киви. Они содержат те же микроэлементы и витамины, что и цитрусовые. Но также и марганец, который полезен для костей, щитовидки и нервной системы;

-косточковые плоды (слива, абрикос, вишня) помогают обеспечить организм бета-каротином, калием и витамином С.

**Ягоды** - их можно выделить в отдельную категорию: это черника, клюква, облепиха, брусника, клубника, малина, ежевика и другие. Они содержат огромное количество антиоксидантов, микроэлементов и витаминов. Ягоды можно употреблять как самостоятельное блюдо, готовить из них варенье и компоты. Но для сохранения всех питательных свойств, их лучше замораживать.

**Крупы и бобовые: как правильно выбрать среди самых полезных продуктов питания?**

Врачи всегда рекомендуют включать в меню ребенка самые полезные крупы. Они необходимы всем. Не только тем, у кого есть проблемы с ЖКТ и здоровьем. Рацион должен быть полноценным. Крупы и каши ребенку следует употреблять регулярно.

Овсяные хлопья обязательно должны быть в здоровом меню. Овсянка содержит большое количество клетчатки, витаминов и микроэлементов. Она очищает организм от шлаков, холестерина и токсинов. Эти целебные свойства сохранятся, если кашу готовить на воде. Особенно полезны хлопья при гастрите и язве желудка.

Гречневая крупа является лидером по минимальному содержанию калорий. Поэтому её включают в разные виды диет. Она содержит много железа и магния. У гречки минимальный гликемический индекс, благодаря этому продукт полезен при сахарном диабете.

Очень полезен бурый нешлифованный рис. Он очищает организм от шлаков и содержит мало калорий. А вот всем привычный белый очищенный рис диетологи именуют бесполезным источником калорий, так как продукт практически не содержит полезных компонентов.

Массой полезных свойств обладает и перловая крупа. В ней содержится белок, фосфор, калий, клетчатка. Каша хорошо подходит тем, кто страдает аллергией.

Также полезно пшено. Этот продукт способствует интенсивному очищению кишечника, выведению шлаков и солей металлов из организма. Так как в пшене много углеводов, будет долго ощущаться сытость. Однако не стоит его употреблять при панкреатите и сахарном диабете.

В горохе, фасоли, чечевице, нуте содержится очень много клетчатки. Бобовые являются самым лучшим растительным источником белка. Питательные вещества в их составе, способствуют снижению холестерина. Что помогает предотвратить остеопороз, ишемию, диабет.

**Рыба и морепродукты - огромная польза для ребенка!**

**Рыба** - легко усваивается и хорошо переваривается, в отличие от мяса. Этот ценный продукт, как и другие дары моря, содержит мало насыщенных жиров, много белка, фосфора и Омега-3, которые помогают организму избавиться от токсинов и ядов. Если регулярно употреблять рыбу, можно предотвратить появление ряда заболеваний. Среди них: аллергия, остеопороз, экзема, астма, диабет и другие.

Очень полезно употреблять рыбу семейства лососевых. В ней много белка и витаминов, которые необходимы для нормальной работы мозга и хорошей памяти. Также много ценных компонентов содержит и форель. А факто того, что рыба обитает лишь в чистой воде, говорит сам за себя. Более 22% белка содержит тунец. Его хорошо употреблять с диетической целью, когда нужно сбросить лишний вес, не потеряв мышечную массу.

По питательным веществам в своём составе одно из первых мест занимают моллюски (устрицы, мидии, улитки). Эти морепродукты являются диетическими и хорошо усваиваются. Много протеина и белка, и по минимуму калорий, содержится в креветках.

**Другие полезные для организма ребенка продукты.**

В рацион ребенка так же желательно включать орехи, которые являются источником разных групп витаминов, углеводов и белка. Их можно добавлять в другие блюда либо употреблять отдельно. Орехи заряжают организм энергией и быстро насыщают. Самые полезные – миндаль, грецкий орех, кешью, фундук, кокос, макадамия.

**Яйца** – очень питательный и здоровый продукт. В них есть витамины В, А, Е, железо, фолиевая кислота, калий, селен, полноценный белок. Диетическими и менее аллергенными считаются перепелиные яйца.

**Хлеб** - лучше употреблять цельнозерновой. Так как продукт содержит грубые волокна, он будет способствовать улучшению работы кишечника, удалению вредных солей и ядовитых продуктов распада из организма.

Диетологи советуют обязательно включать в рацион детей и молочные продукты. Они хорошо влияют на микрофлору кишечника и насыщают организм кальцием и витамином D.

Полезных для организма ребенка продуктов - огромное колличество! Мамы и папы, мы надеемся, что наши советы помогут вам сориентироваться в многообразии продуктов питания и витаминов.

Правильное и сбалансированное питание – залог хорошего самочувствия. Поэтому очень важно грамотно составлять рацион ребенка, чтобы в раннем возрасте заложить фундамент здоровья и прекрасного настроения на долгие годы.

Здоровья вам и вашим малышам