Ни для кого не секрет, что **правильное питание – основа здоровья.**

Детский организм растет интенсивно, поэтому особенно нуждается в белках.

**Белок** содержится в мясе, фасоли, бобовых. Время от времени их нужно заменять.

Раз в неделю готовьте фасолевый суп без мяса или пюре из гороха. Чем меньше жира

в мясных продуктах – тем лучше! Постное мясо – отличная профилактика болезней

сердца и сосудов в старшем возрасте.

**Железо** входит в состав гемоглобина – вещества, которое доставляет в каждую

клетку организма кислород. Если железа мало, развивается анемия и кислородное

голодание. Его много в мясе, рыбе, мясных субпродуктах. А вот то железо, которое

содержится в кашах, бобовых и фасоли, овощах и фруктах, усваивается гораздо хуже.

Поэтому эти продукты не могут полностью заменить ребенку мясо. Свежие овощи и

Фрукты содержат много витамина С, поэтому их нужно обязательно сочетать с мясом.

Очень полезно во время еды пить фруктовые соки с мякотью. Вещества, содержащиеся

в черном, зеленом, травяном чаях, кофе и какао, всасывание этого микроэлемента

тормозят.

**Йод** входит в состав гормонов щитовидной железы, которые участвуют

во многих обменных процессах, росте и созревании нервной системы и скелета.

В рацион детей нужно регулярно вводить морепродукты, хурму, использовать для

приготовления пищи йодированную соль. Морская рыба – единственный натураль-

ный богатый источник йода. Употребление один раз в неделю около 200 г морской

рыбы обеспечивает ребенка необходимой для его роста дозой йода.

Хлеб, крупы, макаронные изделия и картофель издавна составляют основу

питания в течение всего года. Хотя в них содержится мало белков и жиров, они

являются основным источником энергии. Углеводы, микроэлементы, пищевые

волокна и витамины, входящие в состав этих продуктов, незаменимы для людей

любого возраста. Клетчатка, содержащаяся в большом количестве в свежих

овощах, стимулирует работу кишечника, является субстратом для размножения в

нем полезных микроорганизмов, выводит из организма токсины.

**РАЦИОНАЛЬНОЕ**

**ПИТАНИЕ**

Рациональное питание предполагает строгое соблюдение режима приема пищи.

Пищу следует принимать в определенное, точно установленное время с промежутками

3,5 – 4 часа. Количество приемов пищи устанавливают от возраста детей, состояния их

здоровья и режима дня.

Для детей старше года рекомендуется 4- разовое питание со следующим временем

приема пищи: завтрак - в 8:00 – 9:00;

обед - в 12:00 – 13:00;

полдник – в 16:00 – 16:30;

ужин - в 19:00 – 19:30.

При постоянном несоблюдении режима питания рефлексное время угасает,

прекращается выделение желудочного сока, нарушается пищеварение, ухудшается

усвоение питательных веществ. Правильным режим питания способствует хорошему

аппетиту.

Доказано, что организм приспосабливается к новому режиму питания на протя-

жении 4 – 9 дней; этот период сопровождается плохим аппетитом, изменениями в

пищеварении и другими отрицательными влияниями на организм. Если же строго

соблюдать режим питания, аппетит появляется ко времени приема пищи. Для того,

чтобы аппетит проявлялся полностью, пища должны быть знакомой. На неизвестную

пищу аппетит не развивается, к ней нужно приучать. Каждый прием пищи по хими-

ческому составу и калорийности должен отвечать гигиеническим требованиям. Для

детей дошкольного возраста завтрак (ужин) должен содержать 20-25% суточной

калорийности рациона, второй завтра (полдник) – 10-15% и обед – 35-40%.

На завтрак детям следует давать салаты, винегреты, готовить горячие блюда   
 из овощей, круп, яиц, мяса и других продуктов. После этих блюд дают различные

напитки - чай, кофе и др. На полдник рекомендуются молочные и молочнокислые

продукты, выпечка и различные напитки (чай, кофе, компот и др.). Обед должен

состоять из трех блюд: первого (супы, борщи и др.), второго (мясные или рыбные

блюда с гарниром), третьего (сладкие напитки, фрукты и др.). Ужин также должен

состоять из горячих блюд: овощных, крупяных, молочных, творожных, яичных.

Мясные блюда на ужин не рекомендуются, т.к. для их переваривания необходимо

значительное время и достаточное сокоотделение.

Ужинать дети должны не позже чем за два часа до сна.