

Правильное питание — основа здоровья ребёнка

В России возникла такая проблема, как «нашествие» огромного количества продуктов с повышенным содержанием жиров и холестерина, в том числе продукт под названием **фаст-фуд** (*чипсы, бутерброды, сладкие безалкогольные напитки*). Применение в пищевой промышленности большого количества различных вкусовых наполнителей ведёт к тому, что человек потребляет большее количество пищи, чем требуется ему для активной жизнедеятельности. Вкусовые добавки стимулируют аппетит, в итоге ребенок ест гораздо больше, чем ему нужно, не замечая, что давно уже удовлетворил своё естественное чувство голода. Сейчас стало очевидным, что сахар является одним из **основных причин**, вызывающих **кариес**, распад зубов. Исследования показали, что зубную эмаль разрушает в первую очередь молочная кислота, которая образуется при брожении сахаристых веществ. Причём особое значение придаётся времени, в течение которого кислота контактирует с зубами. Наиболее губительно для зубов её длительное воздействие. Сладкое печенье, сдобные баранки, другая твёрдая пища, которая надолго забивается между зубами, оказывают очень плохое воздействие на зубы. Такая пища, как свежие фрукты и овощи, жёсткое мясо, в некоторой степени очищает зубы.

Советую сделать так, чтобы ребёнок как можно дольше не подозревал о существовании конфет, пирожных и печенья. Надо давать ему их в определённое время и воспитывать у него умение

избегать соблазна. Но для этого дома нельзя держать сладости. Питание может иметь прямое и продолжительное воздействие на психическое здоровье и поведение человека. Появляется всё больше доказательств взаимосвязи между плохим рационом и проблемами в поведении и психическом состоянии человека. К примеру, установлено, что у жителей тех стран, где рыба составляет меньшую часть рациона, чаще встречается депрессия. Считается, что в развитие депрессии большой вклад вносит нехватка фолиевой кислоты, жирных кислот Омега-3, селена и аминокислоты триптофан. По мнению учёных для мозга **полезны** следующие продукты: овощи, особенно листовые, семечки и орехи, фрукты, цельное зерно, проростки пшеницы, яйца, рыба.

Рекомендации родителям

Чтобы правильно организовать питание и не запустить свой организм, диетологи рекомендуют следующее:

- приучать ребёнка к правильному питанию нужно с раннего возраста;

- ребёнок должен получать полноценный завтрак, в рационе которого необходимо наличие каш, клетчатка круп которых примет на себя в кишечнике всё лишнее и вредное. Закончить завтрак можно полезными блюдами быстрого приготовления: яйца, творог или йогурт, бутерброд с маслом, сыром;

- уточнить, как ребёнок питается в саду;

- для домашней готовки выбирать полезные продукты;

- не избегать поливитаминных препаратов, особенно во время учебного года;

- воздерживаться от жирной пищи;
- остерегаться очень острого и солёного;
- показывать пример детям собственным отношением к правильному питанию;
- не уставать говорить детям о вреде фаст-фуда.
- покупать сладости только в самых редких случаях.
- следует отказаться от использования конфет и пирожных в качестве награды, поощрения
- самые лучшие сладости, самые полезные продукты – это фрукты, овощи, соки.