***Памятка для родителей***

***«Основы  здорового питания»***

«Здоровье – дороже золота» (У. Шекспир)

  Здоровое питание – один из основополагающих моментов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья. Это существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма. Рациональное здоровое питание обеспечивает гармоничное физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

  Следует помнить, что питание является одним из важнейших факторов, способным оказать негативное влияние на формирующийся организм детей и подростков при неправильной его организации.

  Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение.

  Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным: 55-60%-углеводов, 10-15% белки, 15-30% -жиры.

  Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания.

  Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает возможность:

¨ предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний

¨ сохранить здоровье и привлекательную внешность

¨ оставаться стройным и молодым

¨ быть физически и духовно активным

Что такое здоровое питание?

Это:

- разнообразие продуктов

- сбалансированный рацион

- вкусно

- полезно для всех

Общие правила должен знать каждый человек:   
 1.Питаться разнообразно.  
Если пища включает яйца, молоко творог, овощи фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.

2. Питаться регулярно.  
Вашему организму совсем небезразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок, кефир.

**Рекомендуется:**

**1.**Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка рис, пшено, макароны.

**2**.500 грамм и более овощей, фруктов или ягод в день.

**3**.Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю.

**4**.Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи.

**5**.Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты.

**6**.Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи.

**7**.Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров  в день.

**8**.Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения.

**Ограничение:**

**1**.Жиров: сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов.

**2.**Сладостей, в том числе газированных напитков.

**3**.Поваренной соли (менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте солёных продуктов.

**Будьте здоровы!**

Подросток — существо очень активное и в то же время уязвимое. Организм претерпевает серьезные изменения и особенно нуждается в пище, богатой питательными веществами. В то же время именно в подростковом возрасте контроль питания со стороны родителей ослабевает, и ребенок может все активнее предпочитать фастфуд и снеки. Родителям не рекомендуется вести агрессивную политику против «вредной» еды и заставлять подростка «есть, что полезно», а также акцентировать внимание на весе и внешнем виде ребенка.

Если есть возможность, лучше подключать ребенка к приготовлению домашней пищи, а старшим подросткам можно доверить этот процесс полностью. Именно сейчас разнообразие продуктов начинает играть решающую роль в выборе и установлении пищевых предпочтений подростка. Из всего многообразия полезного пусть юный дегустатор выберет то, что ему действительно нравится. Родителям стоит поощрять его попытки приготовить свои любимые блюда для всей семьи.

Если все-таки есть большое желание объяснить ребенку, зачем ему есть здоровую еду, нужно сфокусироваться в аргументах на самочувствии, интеллектуальных возможностях, энергии. Подростки очень чувствительны к теме внешней привлекательности, и попытка связать тему еды и внешности может обернуться расстройством пищевого поведения. И даже объяснение в духе «красота — это следствие здорового образа жизни» может быть истолковано неверно.

Основные рекомендации по здоровому питанию подростков:

 Увеличить общую калорийность рациона за счет домашней еды, богатой питательными веществами, клетчаткой. Для девочек 11–13 лет калорийность может составлять 1600 ккал в сутки, в 14–18 лет она может быть увеличена до 1800. Мальчикам 11–13 лет требуется 1800 ккал в сутки, а юношам 14–18 лет — 2200.

В школе повышаются умственные нагрузки, и нервная система также требует поддержки. Орехи, жирная рыба, авокадо и другие источники полиненасыщенных жирных кислот необходимы для хорошей работы мозга.

Перед активной интеллектуальной работой не рекомендуется есть много углеводов (например, каши) — стоит сделать акцент на белковой пище и клетчатке. Рыба с огурцом заставит нервную систему работать активнее, чем картошка с котлетой.

Организм испытывает повышенную потребность в кальции, которая хорошо восполняется молочными и кисломолочными продуктами. В случае непереносимости лактозы можно включить в рацион твердые сыры или употреблять кальций в составе комплексной добавки к пище.

Кожа лица подростка обычно склонна к воспалениям. Состояние кожи можно улучшить с помощью обильного питья и употребления большого количества свежих овощей и фруктов.

***Чем важно правильное питание для детей***

На развитие детского организма влияет совокупность факторов, но важнейшая роль принадлежит еде. Именно от правильно составленного в раннем детстве рациона зависит развитие ребенка, формирование основных навыков не только в детском возрасте, но и во взрослой жизни.

Правильное питание улучшает остроту ума, память, настроение, способствует правильному росту и развитию организма, помогает поддерживать вес и обмен веществ. При помощи сбалансированного здорового рациона можно предотвратить развитие таких хронических заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, артериальная гипертензия и ряд других.

Правильное питание — это один из основных способов надолго сохранить здоровье и высокое качество жизни. Большинство пищевых привычек человека формируются в детстве и остаются с ним на всю жизнь. Поэтому очень важно, чтобы малыш питался правильно с первых дней жизни.

***Какое питание правильное для ребенка***

Здоровое питание ребенку на каждый день — это еда, которая содержит все необходимые питательные вещества. К сожалению, сегодня многие дети делают свой выбор в пользу фастфуда, а родители никак не ограничивают их. Да, это довольно вкусно и готовятся такие блюда быстро, а значит, ребенка можно быстро накормить, не тратя свое время на готовку еды.

Но дело в том, что фастфуд крайне вреден для здоровья, причем не только детей, но и взрослых людей. Он приводит к развитию ожирения, нарушает обменные процессы, поражает органы пищеварения, что совершенно не вписывается в представления о полезном питании.

Вот основные принципы правильного питания:

каждый день на столе должны быть продукты, которые полностью закрывают потребность организма в питательных веществах;

 питание должно быть сбалансированным;

пищу рекомендуется варить, запекать в духовке, готовить на пару, а вот от жареной, копченой, маринованной, консервированной пищи, а также от фастфуда лучше отказаться.

***Рацион здорового питания для детей***

Формирование привычек здорового питания у детей и подростков начинается с правильно подобранного рациона. Больше всего организму детей и подростков нужен белок. Он является строительным материалом для растущего организма, а также возмещает потери энергии. Также в детском рационе должны быть растительные белки, которые содержатся в бобовых и зерновых продуктах. Многие бобовые культуры по содержанию белка можно сравнить с такими продуктами, как мясо, яйца, творог, рыба.

Кроме этого, детскому организму нужны незаменимые аминокислоты, которые не вырабатываются организмом и должны поступать в него вместе с пищей. Аминокислоты играют огромную роль в обменных процессах, происходящих в организме, и выполняют множество других функций.

В рационе обязательно должны быть жиры. Это более концентрированные источники энергии, чем углеводы. Кроме этого, в состав жиров входят важные для детского организма витамины А и E, а также фосфолипиды, ПНЖК. Для детей лучшими источниками жиров являются молоко, масло, яйца. Но злоупотребление жирами крайне не рекомендуется, так как это приводит к нарушению метаболизма, расстройствам пищеварения, снижению аппетита, развитию ожирения. Кроме этого, избыток жиров приводит к нарушению усвоения белков.

Углеводы нужны меньше, чем жиры и белки. Избыток углеводов (особенно сахара) ухудшает развитие и рост детей, снижает иммунитет, повышает вероятность развития кариеса. Полезными источниками углеводов являются фрукты, овощи, свежие соки, ягоды.

Детский организм также крайне нуждается в витаминах (особенно А и D). При нехватке витамина D развивается рахит, гиповитаминоз А приводит к нарушению работы эндокринной системы. Из минералов наибольшее значение имеют кальций, железо и йод.

Залогом здоровья для детей является ограничение потребления сладостей. Печенье, варенье, пастилу, конфеты давать можно, но в небольших количествах и не каждый день.

Если прислушиваться к советам по правильному питанию, то ваш ребенок будет хорошо учиться и всегда находиться в прекрасном расположении духа. Стоит помнить, что полноценное питание наших детей в самый ответственный период их формирования и роста личности - это главный путь здоровья нации.