

«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ» - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

ДЛЯ ВАС: МАМЫ И ПАПЫ

Здоровье и правильное развитие детей напрямую связаны с характером питания. От того, насколько оно сбалансировано по белковому, углеродному, жировому, витаминному и минеральному составу, зависит качество жизни, восприимчивость к заболеваниям.

Это приводит, особенно у детей дошкольного и младшего школьного возраста, к нарушениям нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, иммунной, костно-мышечной и других систем. Поэтому для обеспечения нормального развития ребенка необходимо дополнительно вводить в рацион питания витамины, растительные смеси, овощи и фрукты.

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- Пятиразовое питание гарантирует относительно регулярное снабжение организма

питательными веществами в небольших количествах, и являются более полезными для

обмена веществ.

При трехразовом питании ребенок может настолько проголодаться, что во время приема пищи переест.

- Будьте особенно "экономными" в отношении соли при приготовлении пищи.
- Готовя пищу, отдавайте предпочтение добавкам растительного происхождения (травам), а не острым приправам.
- Для тех же, кто не может жить без макарон, советуем употреблять макаронные изделия из муки грубого помола и обязательно в сочетании с большим количеством овощей.
- Компот и соки являются ограниченной альтернативой свежим фруктам: часто в них много сахара.
- Дети также слишком мало потребляют жидкости, особенно необходимой растущему организму; в данном случае "перепить"

невозможно. Кроме того, дети отдают предпочтение богатым содержанием сахара лимонадам и фруктовым напиткам. А питьевая, минеральная вода или чай особой популярностью не пользуются, хотя намного полезнее для зубов малыша.

И напоследок:

Побольше движения: Оно способствует не только развитию мускулатуры. Связанный с ним расход калорий обладает тем преимуществом, что без особых трудов удастся "искупить" некоторые грехи, допущенные в результате одностороннего питания (сладости, картофель-фри, лимонады и другие высококалорийные продукты).

Вывод: меню, в котором больше овощей, чем мяса, больше хлеба, чем колбас, больше фруктов, чем сладостей, позволит избежать возникновению проблем питания. А прием поливитаминов в осенне-весенний период восполнит дефицит жизненноважных витаминов, необходимых для гармонического роста и развития.