

## **Занятие № 2**

### **Тема: Правильное питание детей.**

Пищевые привычки – то, что формируется у людей с детства. Важно не нарушить нормальное пищевое поведение у ребенка, чтобы в дальнейшем это не вылилось в серьезные психические проблемы. Не менее важно с раннего возраста привить любовь к здоровому питанию, объяснить важность правильного питания для общего состояния организма, ведь гораздо проще изначально начать питаться правильно, чем потом, грубо говоря, переучиваться с чипсов на шпинат. Правильное питание – залог здоровья для детей!

Здоровая еда для детей не менее важна, чем для взрослых. Молодому непоседливому организму нужно достаточное количество калорий и энергии на все занятия, с которыми ежедневно сталкивается ребенок. Необходимо спланировать рациональное питание для школьников, ведь длительная умственная работа сильно истощает не только мозг, но и энергетические ресурсы. Кроме того, правильный рост и развитие не могут происходить без разнообразных витаминов, минералов, микро- и макроэлементов, которые человек потребляет вместе с пищей.

Самое главное в здоровом питании – разнообразие. Детское питание должно сочетать и продукты животного, и продукты растительного происхождения; как сырые, так и термически обработанные блюда.

Нельзя делать упор только на растительные, молочные или обезжиренные продукты. Своеобразная диета может нарушить развитие ребенка, способствовать чрезмерному повышению массы тела, развивать авитаминоз или другие отклонения.

Стоит отказаться от острых приправ, кислых соусов, экзотических сочетаний или кулинарных изысков; все добавки должны быть максимально натуральные и мягкие по вкусу, чтобы не притуплять чувствительность рецепторов.

У каждого свои потребности и предпочтения в еде. Кому-то необходимо съедать 5 больших порций еды, а кто-то обходится и двумя. Это все варианты нормы, самое главное, чтобы еда помогала поддерживать нормальное самочувствие и сохранять физическое

здоровье. Уже в детском возрасте нельзя допускать развития ожирения или дистрофии.

Потребность в еде изменяется по мере активности. В один день дошкольник может съесть столько же, сколько взрослый человек, а затем полностью отказаться от еды на весь следующий день. И это тоже норма.

Детский организм очень резко реагирует на нехватку воды, это особенно сильно проявляется в жаркую погоду или при занятиях спортом. Лучше всего пить чистую питьевую воду, но сгодятся и травяные чаи без сахара, вода с добавлением кусочков фруктов или ягод. Не стоит пополнять водный запас магазинными соками, газировками или другими сладкими жидкостями.

Сладости – в умеренных количествах. Несмотря на то, что сладкое очень часто обожаемо среди детей, налегать на него не стоит: это чревато развитием кариеса, появлению лишнего веса, нарушении усвоения глюкозы. Важно помнить, что в конечном итоге мед, тростниковый сахар или фруктоза ничем не отличаются от обычного белого свекольного сахара. А также много глюкозы прячется в молочных продуктах и хлебобулочных изделиях.

Тестовые вопросы по теме: Правильное питание детей.

I. От правильного питания зависит:

- А) рост и развитие организма;
- Б) здоровье организма;
- В) энергетический ресурс организма;
- Г) Всё из указанного в пунктах А, Б, В.

II. К чему может привести неправильное питание:

- А) чрезмерному повышению массы тела;
- Б) замедленному развитию организма;
- В) нарушению умственной работы;
- Г) Всё из указанного в пунктах А, Б, В.

III. Что необходимо употреблять в жаркую погоду или при занятиях спортом:

- А) воду;
- Б) сладости;
- В) сладкую газировку.