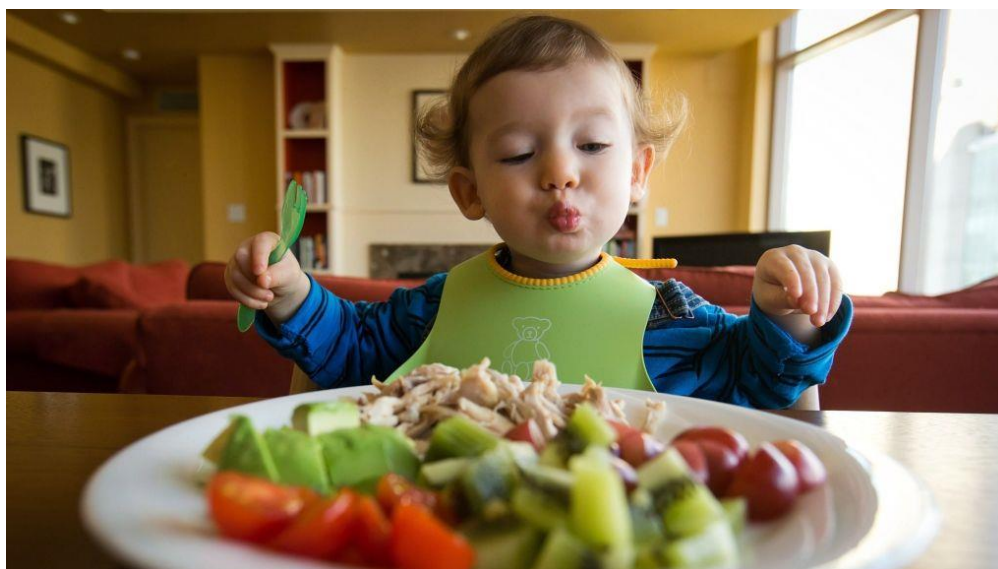


## Консультация для родителей «Всё о питании детей»

### Основные принципы здорового питания

1. **Сбалансированность.** Рацион должен включать белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатку в оптимальных пропорциях, соответствующих возрасту.
2. **Разнообразие.** Необходимо включать в меню разные продукты, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми нутриентами.
3. **Режим.** Приём пищи должен происходить примерно в одно и то же время. Для детей разного возраста количество приёмов пищи варьируется: например, грудничков кормят каждые 3–4 часа, дошкольников — 3–5 раз в день.
4. **Умеренность.** Порции должны соответствовать возрасту и аппетиту ребёнка. Лучше давать небольшие порции и позволять ребёнку есть столько, сколько он хочет.
5. **Качество продуктов.** Важно выбирать свежие и качественные продукты, проверять срок годности.
6. **Способ приготовления.** Предпочтение следует отдавать отварным, тушёным, запечённым блюдам или приготовленным на пару.
7. **Питьевой режим.** Основной напиток — вода. Соки рекомендуется давать не чаще 1 раза в день, желательно разбавленные.



### **Продукты, которые должны быть в рационе ребенка:**

- **Овощи, фрукты, ягоды** — источники витаминов, минералов и клетчатки.
- **Нежирные сорта мяса (курица, индейка, говядина, кролик) и рыба** — поставщики белков и незаменимых аминокислот. Рыба также содержит фосфор, йод, омега-3 и омега-6.
- **Крупы и зерновые продукты** — источник углеводов, растительных белков, пищевых волокон и витаминов. Полезны гречка, овсянка, бурый рис.
- **Молочные и кисломолочные продукты** — источник кальция, витамина D и других полезных веществ.
- **Яйца** — содержат белки и витамины.
- **Растительные масла** — источник полиненасыщенных жирных кислот, например омега-3.

### **Что ограничить или исключить?**

- **Сладкие напитки**(газировка, пакетированные соки, лимонады) — провоцируют кариес, набор веса и перепады настроения.
- **Фастфуд, жареная пища** — не несут питательной ценности и могут быть вредны для здоровья.
- **Продукты с добавленным сахаром** — сладости, кондитерские изделия. До 2 лет добавленного сахара в рационе быть не должно, с 2 до 4 лет сладости должны присутствовать ограниченно.
- **Продукты, вызывающие аллергию** (если есть индивидуальная непереносимость). К распространённым аллергенам относятся коровье молоко, арахис и другие орехи, мёд, рыба и морепродукты, цитрусовые, крупы и злаки, содержащие глютен, куриное мясо.
- **Соль и специи** — в питании детей до 3 лет их следует избегать.



## Особенности питания в разных возрастах

Возраст	Особенности
<b>До 1 года</b>	Основное питание — грудное молоко или адаптированная смесь. Прикорм вводят с 4–6 месяцев: овощные и фруктовые пюре, каши, творог. С 7–8 месяцев можно добавлять мясные пюре и нежирную рыбу.
<b>1–3 года</b>	Рацион расширяется, появляются продукты с общего стола. Важно избегать соли, сахара, жареного. Формируется режим питания и культура приёма пищи.
<b>Дошкольники (3–7 лет)</b>	Период активного роста и формирования скелета. Требуется много кальция, витамина D и белка. Основной источник энергии — сложные углеводы из каш, фруктов и овощей.
<b>Школьники (7–12 лет)</b>	Период активного роста и повышенной умственной нагрузки. Нужны белки, железо, витамины группы B, омега-3.
<b>Подростки (12–17 лет)</b>	Гормональные изменения, скачки роста. Повышена потребность в белке, кальции, железе.

## Как привить полезные пищевые привычки

- **Быть примером.** Дети перенимают пищевые привычки взрослых. Если родители едят здоровую пищу, ребёнок с большей вероятностью будет следовать их примеру.
- **Создавать здоровую пищевую среду дома.** Держать на видном месте фрукты, а не печенье, в холодильнике — кувшин с водой, а не газировку.
- **Избегать принуждения.** Насильственное кормление может усугубить проблемы с аппетитом. Если ребёнок не хочет есть, лучше предложить еду позже.
- **Знакомить с новыми продуктами постепенно.** Чтобы ребёнок принял новый продукт, его нужно предложить в среднем от 8 до 15 раз.
- **Избегать развлечений во время еды.** Не стоит разрешать смотреть телевизор или играть в телефон во время приёма пищи — это может привести к перееданию.

## Когда обращаться к специалисту

Консультация педиатра, диетолога или нутрициолога необходима в следующих случаях:

- есть подозрения на аллергию или непереносимость продуктов;
- требуется коррекция питания при избыточном весе или других заболеваниях;
- возникают сложности с формированием рациона, особенно в период активного роста или при повышенных нагрузках;
- нужно подобрать питание для грудничка, в том числе при проблемах с пищеварением или недостатке веса.

Важно помнить, что каждый ребёнок индивидуален, и подход к питанию должен учитывать его особенности.



Консультацию подготовила Русинова Ю.А.