**ПирамидКа питания:**

**составляем правильный рацион для ребенка**

*Заботясь о правильном и полноценном питании для своих детей, конечно, необходимо ориентироваться на классическую* [*Пирамиду питания*](http://nestle-zv.ru/healthyfood/proper_diet/59/default.aspx) *. Однако для детского рациона в нее необходимо внести несколько существенных поправок, диктуемых возрастом ребенка и его еще не сформировавшимся до конца организмом.*

**Четыре правила дневного детского рациона**

Дневным рационом называется набор продуктов, который ребенок потребляет в течение одного дня. Чтобы наполнить его только нужными растущему организму продуктами, надо соблюсти несколько важных правил.

1. *Правило соответствия.*

Еда должна соответствовать:

* возрастным особенностям ребенка и степени зрелости организма (пищеварительных ферментов, иммунитета, количеству и состоянию зубов). Дошкольникам и детям младшего школьного возраста не дают: жирного мяса, копченостей и грибов; рыбу с костями; плоды с косточками; острые блюда, содержащие жгучий перец, корень хрена, горчицу; во избежание аллергической реакции – морепродукты, экзотические блюда. Икру – в ограниченном количестве (чтобы не перегружать печень), орехи – с осторожностью, особенно с арахис – он часто может быть причиной аллергии.
* уровню физических нагрузок: подвижному ребенку давайте больше белка, углеводов и жидкости, подростку, который занимается спортом, увеличивайте объем порции порций и количество приемов пищи.
* скорости роста и состояние здоровья: ребенок в активной стадии роста обязательно должен получать достаточно белка и кальция (главным образом из молочных продуктов).

Пища, рассчитанная на малышей, не сможет удовлетворить потребности подростков, а продукты, предназначенные взрослым, с трудом переварят малыши.

*2. Правило разнообразия.*

Пища ребенка должна быть разнообразной, потому что:

* ему необходимо ежедневно получать максимум различных пищевых веществ. Если ребенок болен, находится в состоянии умственного или физического напряжения, или «пошел в рост» – еще больше.
* Разнообразие снижает риск того, что какого-либо элемента ребенку не будет доставать длительное время. При длительном отсутствии отдельных элементов, возникают проблемы со здоровьем. Если не хватает селена – страдают сердце и кости, цинка – замедляется рост, падает иммунитет и портятся волосы, йода – снижается интеллект и страдает щитовидная железа и т.д.

*3. Правило создания запасов.*

Биологические кладовые ребенка – его жировая ткань, печень и кости – всегда должны содержать некоторое количество важнейших веществ про запас на случай, если в какой-то момент они не поступят в должном количестве с пищей. Для этого пищевое обеспечение ребенка должно быть всегда чуть больше того, что требуется в эту минуту.

*4. Правило легкого приготовления.*

Для подростков актуальны те же рекомендации по здоровому питанию, что и для взрослых. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста наиважнейшим становится легкость еды для усвоения, а значит, надо отказаться от жарки в пользу запекания, тушения, варки на пару и просто варки. Копченые, маринованные в уксусе и сильно соленые блюда тоже исключаются. При этом не надо думать, что пища для детей должна быть безвкусной: если у Вашего ребенка нет аллергии на цитрусы, можно слегка мариновать продукты кислыми соками (лимонов, апельсинов, лаймов, граната, клюквы), понемногу добавляйте в овощные и белковые блюда зелень и перетертые нежгучие специи.

**Особо значимые продукты**

Среди продуктов, важных для детского рациона, есть настоящие питательные «бомбы», которые активнее других снабжают организм ребенка энергией и важными веществами, их еще называют продуктами с высокой плотностью отдельных питательных веществ. Если в рационе ребенка будут регулярно присутствовать РАЗНЫЕ продукты из этого списка, его организм не будет испытывать дефицита ни в чем.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Продукты с высокой плотностью питательных веществ* | | |
| Белок | Витамины и минералы | Углеводы |
| Нежирный творог Молоко, кисломолочные продукты Зернистый творожный сыр Сыр жирностью меньше 30% Морская рыба Птица Нежирное мясо Бобовые | Свежие овощи Свежая и замороженная салатная зелень Фрукты Кулинарно обработанные овощи | Хлеб и макароны из муки грубого помола Бурый рис Овсяные хлопья Горох, чечевица, кукуруза Фрукты, ягоды |

Этими продуктами надо активно пользоваться, но не злоупотребляйте одними и теми же. Любая монотонная еда приводит к нарушениям в развитии ребенка и ослаблению иммунитета.

**Составляющие детского рациона**

* Белковые – нежирное мясо, курица, индейка, кролик, субпродукты (язык, печень, почки, сердце), яйца, бобовые.
* Рыба – разнообразная морская, речная.
* Молочные продукты – выбирайте средней жирности, сыры – нежирные, неострых сортов.
* Жировые – сливочное и разнообразные растительные масла.
* Овощи, фрукты – лучше местные и по сезону.
* Злаковые и картофель – отдавайте предпочтение цельнозерновым злакам и крупам.

Для определения количества и соотношения продуктов в меню диетологи разработали нормы на день с учетом возрастных потребностей детей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группа продуктов** | **3 года** | **7-10 лет** | **11-18 лет** |
|  | | 300г | 400г |
| Злаковые | 2 куска хлеба Каша 100г Макароны 100г Готовые завтраки 25г | Хлеб ржаной 2-3 куска Хлеб пшеничный 4-6 кусков Готовые завтраки 30г Крупы 100г | |
|  | | 780г | 800г |
| Овощи и фрукты | Цитрусовые и томаты 120г Зеленые и желтые 50г Другие фрукты 80г Другие овощи 50г | Овощи 350-400г Фрукты и ягоды 200г Картофель 200г | |
|  | | 800г | 880г |
| Молочные продукты | Молоко и йогурты 2 порции по 150г Сыр 25-30г Творог 30г | Молоко 1,5 стакана Кисломолочные продукты 150-180г Творог 50-60г Сыр 30-40 г | |
|  | | 200г | 250г |
| Белковые продукты | 1 яйцо постное мясо, рыба, птица, печень – 3-4 порции по 60г | Мясо и птица 150-180г Рыба 50-60г Яйца 1-2 шт. | |
| Жиры и сладости | Масло – 1ст. ложка или 15г. Сметана – 1 ч. ложка. Сладости – чуть-чуть. | Растительные масла 1ст. ложка Сливочное масло 30-35г Сладости – 150 ккал | |

В каждый прием пищи у ребенка должны быть горячие и жидкие блюда. Температура горячих – не выше 50°С, а холодных – не ниже 10°С. Очень вредна детям слишком холодная еда и «сухомятка».

Составляя рацион для своего ребенка, ориентируйтесь на Пирамиду питания для взрослых, но не забывайте о размере порций и особом качестве продуктов для детского питания. Ежедневно Ваш ребенок будет получать весь комплекс веществ, необходимых ему для гармоничного развития и здоровья, так как на его тарелке будут представлены все группы пищевых продуктов в наиболее полезном для него виде.

По материалам интернет-сайтов