

## Правила рационального питания детей

Родители должны следить за тем как их ребёнок питается. А не поощрять их к потреблению полуфабрикатов и еды с фаст-фудов. Ребёнок должен постоянно получать питательные вещества, ведь они постоянно используются для поддержания жизнедеятельности организма. Можете прочесть про здоровое питания ребенка в этой [статье](#).

*Основные правила:*

1. Нужно соблюдать регулярности потребления. Лучше пища усваивается и приносит пользу, когда она употребляется в одно и то же время. **Нерегулярное питание наносит большой вред детскому организму.**
2. Ежедневный рацион нужно разделить на пять приёмов пищи. **В течение дня ребёнок не должен испытывать сильного голода и пересидеть.** Только такой режим обеспечит ребёнка нужными для её развития питательными веществами.
3. При составлении меню для ребёнка нужно пользоваться таблицей калорийности. Сначала нужно подсчитать, сколько ребёнок ежедневно тратит калорий. Ведь дети находятся постоянно в движении, поэтому им нужно много калорий.
4. Рацион питания должен быть сбалансированным. **В меню нужно включать разнообразные продукты.** Желательно несколько дней подряд не повторять блюда. Однообразие питания может привести к потере ребёнком аппетита, тогда он не получит нужное количество питательных веществ.
5. Ежедневный рацион должен быть богат питательными веществами. В течение дня ребёнок должен потреблять углеводы, белки, жиры, минералы и витамины. В первую половину лучше потреблять более калорийные продукты, которые содержат углеводы, жиры, а во вторую — продукты, которые содержат белки, витамины и минеральные вещества.
6. В меню нужно обязательно включать молочные продукты, рыбу, нежирное мясо, сок, каши, овощи и фрукты. Они обеспечат ребёнка энергией и полезными веществами на весь день.
7. **Желательно ограничить потребление ребёнком большого количества сладостей, газированных напитков, жареных и жирных блюд.** Они не только приводят к ожирению, но и влияют на умственную деятельность и здоровье ребёнка.
8. **В рационе ребёнка должны преобладать продукты растительного происхождения, а не животного.** Ежедневно нужно употреблять свежие овощи и фрукты или готовить из них блюда. Но ни в коем случае нельзя отказываться от продуктов животного происхождения, они нужны для развития ребёнка лишь в малых количествах. Посмотрите нашу статью "[правила питания детей летом](#)".
9. **Нужно ограничивать потребление ребёнком жиров. Доля их в дневном рационе ребёнка не должна превышать 30%.** Среди продуктов, которые содержат жиры нужно предоставлять предпочтение не-рафинированным растительным маслам, рыбе и орехам.