



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ



Самое важное для родителей – это здоровье наших детей.

Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Правильное,

рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Какой бы завлекательной ни была реклама, в какие бы

пестрые и красивые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – **питание детей должно быть натуральным!**

В детском питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Ребенку требуется

значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Здоровые дети, в отличие от большинства

взрослых, весьма подвижны. Ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съедать больше сладостей, чем взрослые.

Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется очень много.

Жировые клетки, составляющие сало, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число

практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили

в детстве. У детей в совершенстве функционируют

регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при изобилии сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.)

аппетитом будет руководить уже не физиологическая

потребность, а язык. Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.