**Правила здорового питания для детей**

**Здоровое питание для детей. Правила здорового питания. Меню здорового питания.**

Поговорим об одном из важнейших принципов здорового образа жизни ребенка, о его питании. Организму ребенка необходимо получение различных питательных веществ, которые можно найти в продуктах питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода, клетчатка — все это относится к питательным веществам. Они являются самыми важными компонентами пищи для здоровья человека (см. табл.).

И, конечно, нельзя забывать о воде. Вода — необходимый компонент жизнедеятельности организма ребенка. Процесс пищеварения и всасывания в кровь питательных элементов происходит в жидкой среде. Продукты жизнедеятельности выводятся из организма также с помощью воды. Недостаток воды в организме может привести к нарушению работы всех внутренних органов.

**Таблица. Шесть основных питательных веществ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название питательных веществ | Значение в жизнедеятельности организма | Продукты, в которых содержится наибольшее количество вещества |
| Белки | Необходимы для роста, восстановления и замещения тканей организма | Содержатся в бобовых (бобы, чечевица, горох) и крупах, а также в мясе, рыбе и молочных продуктах |
| Жиры | Необходимы как запас энергии. Они дают организму больше калорий, чем любые другие вещества | Содержатся в продуктах животного происхождения, в молочных продуктах и яйцах, в домашней птице, маргарине, оливковом, кукурузном и подсолнечном масле, а также в рыбе |
| Углеводы | Главный источник энергии | Содержатся в злаках, крупах, корнеплодах в виде натуральных Сахаров и крахмала |
| Клетчатка | Способствует нормальной функции кишечника | Представляет собой остатки растительных продуктов, которые не усваиваются в пищеварительном тракте |
| Минеральные соли | Активно участвуют в процессе обмена веществ, и в электрохимических процессах нервной системы мышечной ткани. Также они необходимы при формировании таких структур, как скелет и зубы | Содержатся в яйцах, рыбе, мясе, фруктах и овощах и т. д. |
| Витамины | Нужны организму для регуляции обмена веществ и образования энергии из углеводов в жиры | Содержатся в сырых овощах и фруктах |

**Как же должно выглядеть меню ребенка?**

Ребенок должен обязательно каждый день получать свежие овощи или свежие фрукты. Продукты, из которых вы готовите еду для ребенка, должны быть качественные. Нельзя использовать подпорченные продукты, даже если они будут проходить тепловую обработку. И не забывайте о том, что малыш должен получать достаточно жидкости в течение всего дня: компот, чай, сок, кисель, морс, молоко, кефир и конечно воду.

Вот несколько вариантов меню на день. При составлении меню вы должны ориентироваться на предпочтения ребенка и его желания, а также на всех членов семьи, если уже нет необходимости готовить отдельно «детский обед».

**Здоровое питание. Меню**

**1-й день**

*Первый завтрак.* Чай сладкий, каша овсяная на молоке.

*Второй завтрак.* Бананы, сок.

*Обед.* Суп гороховый, котлеты рыбные паровые, салат из свежих овощей, компот.

*Полдник.* Печенье с молоком.

*Ужин.* Макароны отварные с сосиской. Веселый ужин «волосатики» (сосиски прокалываются макаронами и отвариваются).

*Перед сном.* Кефир.

**2-й день**

*Первый завтрак*. Суп молочный с лапшой, какао-на- питок на молоке.

*Второй завтрак.* Яблоко, йогурт, сок.

*Обед.* Суп свекольный, картофельное пюре, фрикадельки с подливкой, кисель.

*Полдник.* Кефир «Снежок», булка сдобная.

*Ужин.* Вареники творожные со сметаной, чай с ромашкой.

*Перед сном.* Кефир.

**3-й день**

*Первый завтрак.*Кофейный напиток на молоке, зеленый горошек отварной, омлет.

*Второй завтрак.*Йогурт фруктовый, виноград, сок.

*Обед.* Суп-пюре, салат из капусты и моркови с растительным маслом, рагу овощное с мясом, компот.

*Полдник.*Булочка с яблочным джемом, кисломолочный напиток.

*Ужин.*Творожная запеканка с повидлом, чай с молоком.

*Перед сном*. Теплое молоко.

**4-й день**

*Первый завтрак.* Чай с ромашкой сладкий, запеканка творожная с изюмом, сметана или джем.

*Второй завтрак.*Груша, печенье, сок.

*Обед.*Суп с рисовой крупой, икра кабачковая, птица отварная, рис отварной с овощами тушеными, компот.

*Полдник.* Вафли с молоком.

*Ужин.* Салат летний, плов, чай с молоком.

*Перед сном*. Кефир.

**5-й день**

*Первый завтрак*. Чай сладкий с молоком, манная каша на молоке, хлеб и маслом.

*Второй завтрак*. Йогурт, апельсин, сок.

*Обед.* Борщ с гренками (обжаренными с одной стороны), котлета рыбная, пюре картофельное, кисель.

*Полдник.*Молоко, булка домашняя.

*Ужин.* Каша рисовая молочная с изюмом, паста шо- коладно-ореховая, чай с сахаром.

*Перед сном.* Кефир.

**6-й день**

*Первый завтрак.* Чай сладкий с лимоном, каша молочная, гренок с сыром.

*Второй завтрак*. Отварное яйцо, яблоко, сок.

*Обед.* Суп с лапшой на курином бульоне, винегрет, лапшевник с мясом, с соусом, кисель.

*Полдник.* Печенье витамин, йогурт питьевой.

*Ужин.*Каша пшенная с тыквой, чай с лимоном.

*Перед сном.* Теплое молоко.

**7-й день**

*Первый завтрак*. Какао на молоке, каша гречневая молочная жидкая.

*Второй завтрак*. Банан, сок.

*Обед.*Рассольник, салат морковный, голубцы ленивые, компот из сухофруктов.

*Полдник.* Оладьи с яблочным джемом, кисломолочный напиток.

*Ужин.* Блинчики с фруктовой начинкой, чай с молоком.

*Перед сном*. Кефир.

**8-й день**

*Первый завтрак.* Творожная запеканка с изюмом, чай с молоком и сахаром.

*Второй завтрак.* Свежая морковь тертая и с сахаром (можно добавить яблоко), чай с ромашкой сладкий.

*Обед.* Суп овощной со сметаной (картофель, морковь, капуста, кабачки, зеленый горошек), котлеты мясные паровые, вермишель отварная, салат из свеклы и зеленого горошка с растительным маслом, компот из свежих яблок.

*Полдник.*Чай с сахаром, булочка сдобная.

*Ужин.*Рыба отварная на пару, картофельное пюре, салат из капусты, яблок с растительным маслом, чай с сахаром.

*Перед сном.*Теплое молоко с медом.

**9-й день**

*Первый завтрак.* Бутерброд с сыром и маслом, свежие фрукты, чай с шиповником, ромашкой и медом (витаминный).

*Второй завтрак.*Свежий огурец, разрезанный напополам, слегка натертый солью, чай с сахаром.

*Обед*. Суп рыбный с овощами (рыба, картофель, морковь, лук, капуста, кабачки, зеленый горошек), картошка отварная кусочками с мясным подливом, компот из свежих яблок с сахаром.

*Полдник.* Молоко, булочка сдобная.

*Ужин.* Курица отварная, пюре картофельное, салат овощной (капуста, яблоко, морковь, растительное масло), компот из кураги.

*Перед сном.* Кефир.

**10-й день**

*Первый завтрак.* Оладьи нежирные, какао с молоком, сахаром.

*Второй завтрак.* Фрукты, овощи или ягода, чай.

*Обед.*Суп с пельменями, салат из капусты, моркови с кукурузой, компот из замороженной клубники.

*Полдник.*Йогурт, чай.

*Ужин.*Салат из квашеной капусты и луком, голубцы, морс брусничный.

*Перед сном.*Кефир.

Хлеб ребенку нужно давать во время всех приемов пищи, так как именно этот продукт на 25% удовлетворяет потребность организма в белках. Зерно пшеницы и ржи богато витаминами группы В. И пока диетологи спорят, какой хлеб лучше употреблять в пищу и какой полезнее, предоставьте ребенку самому выбирать: черный или белый хлеб он сегодня будет кушать.

**Правильное питание — главный принцип здорового развития.**