**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ**

 Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно – психическое развитие ребенка. Правильное питание – необходимый фактор для обеспечения нормального крове-творения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. Здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повы-шает устойчивость детей к инфекциям, агрессивному воздействию внешней среды, тяжелых металлов, радиоактивному облучению и другим неблагоприятным факторам.

Питание ребенка можно назвать правильным, если выполняются следующие условия:

* рацион питания обладает достаточной, соответствующей возрасту, энергетической цен-ностью (не меньше 1400ккал для детей 2 – 3 лет, 1800 ккал для детей 3 – 7 лет);
* в рацион питания включены все группы пищевых продуктов:

 - мясо и мясопродукты;

 - рыба и рыбопродукты;

 - молоко и молочные продукты;

 - яйца;

 - овощи и фрукты;

 - хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия; крупы;

 - пищевые жиры;

 -кондитерские изделия, напитки;

 - рацион питания дифференцирован в зависимости от возраста ребенка (1,5 – 3, 3 – 7)

 и сбалансирован по витаминам и микроэлементам;

 - соблюдается четырехразовый режим приема пищи (завтрак, обед, полдник, ужин)

 (в промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи – второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты);

 - при составлении пищевого рациона учитывается состояние здоровья ребенка, инди-видуальные особенности его организма;

 - ребенок ограничен в употреблении сахара, соли, вредных для здоровья продуктов и напитков;

 - обеспечен питьевой режим.

**ЭТО ВРЕДНО. А ПОЧЕМУ?**

 Сегодня в магазинах представлено много пищевых продуктов, которые не полезны детям, но очень любимы ими. Это газированные сладкие напитки, чипсы, сухарики, жевательные резинки и др.

**ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ.**

 Употребление газированной воды может повышать кислотность желудочного сока, стимули-ровать моторную деятельность кишечника. Поэтому детям, предрасположенным к заболева-ниям желудочно – кишечного тракта или уже страдающим ими (гастритом, гастродуоденитом, дуоденогастральным рефлюксом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки), употребление газировки противопоказано.

 Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущих организму. Исключением являются некоторые виды газированных на-питков, которые обогащены комплексом витамино – минеральных веществ.

 Газированные напитки могут вызвать аллергическую реакцию. Все химические добавки, при-меняемые при их изготовлении для улучшения вкуса, запаха, цвета, увеличения срока годности продукта, потенциально являются аллергенами.

 Газированная вода абсолютно противопоказана детям с избыточным весом, страдающим сахарным диабетом, заболеваниями печени. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует также развитие кариеса.

 Следует помнить, что сладкие газированные напитки не утоляют жажду, «остаточная сла-дость» на вкусовых рецепторах провоцирует желание пить еще и еще. Следует приучать ре-бенка утолять жажду водой.

**ЧИПСЫ, СУХАРИКИ.**

 Чипсы наряду с картошкой фри возглавляют составленный специалистами ВОЗ рейтинг вред-ных для здоровья продуктов. Столь привлекательные для детей чипсы, а также популярные в нашей стране сухарики содержат большое количество углеводов и животных жиров и почти не содержат клетчатки и пищевых волокон. При термической обработке – обжарке – сухарики и чипсы наполняются канцерогенами, которые образуются в кипящем масле. При производстве этих продуктов применяются пищевые красители, вкусовые добавки, ароматизаторы.

 Чипсы и сухарики перевариваются в организме ребенка не быстро, задерживаются в желу-дочно – кишечном тракте. Поджелудочная железа и печень переходят на усиленный режим работы, что при частом потреблении таких продуктов может привести к развитию панкреатита и других заболеваний. Чипсы раздражают слизистую оболочку желудочно – кишечного тракта, вызывают аллергические реакции.

**ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКИ.**

 Дети очень любят жевательные резинки. Но что на самом деле содержится в этих подушках и пластинках из синтетического каучука (или латекса)? В состав жевательных резинок входят под-сластители, красители, ароматизаторы. В качестве подсластителей одинаково часто выступают как сахар, так и сахарозаменители. И то, и другое в больших количествах вредно для детского организма.

 Давно доказано, что, чем дольше продолжается контакт сахара с зубами, тем выше риск раз-вития кариеса. Стоматологи считают, что ожидаемый эффект от жевательной резинки – профи-лактика кариеса – поверхностный. Для того чтобы удвлить остатки еды после приема пищи, до-статочно жевать резинку всего 2 – 3 минуты не более 1 – 2 раз в день после еды.

 Следует знать, что чрезмерное использование жевательной резинки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаление кожи вокруг рта (пероральный дерматит), а также оказывает раздражающее влияние на слизистую оболочку желудочно – кишечного тракта ребенка, способствует развитию гастрита, дуоденита и других заболеваний.

 Дети нередко проглатывают жевательные резинки. Известны случаи, когда у детей с ничем «камни» из слипшихся разноцветных комочков.