



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ РЕБЁНКА

ПОДРОСТКИ В ОСОБОЙ ОПАСНОСТИ

- В подростковом возрасте обмен веществ происходит интенсивно. Поэтому подросток должен хорошо и часто питаться.
- Но именно в этом возрасте могут значительно измениться привычки ребёнка. Этому способствуют и психологические изменения, и растущая самостоятельность, в том числе в трате карманных денег.
- Первая опасность, которая грозит вашему ребёнку – чрезмерное употребление высококалорийных, непитательных снеков, газированных напитков. Это может привести к ожирению и нарушениям пищеварения. Постарайтесь занять ребёнка каким-либо видом спорта – это увеличит физические нагрузки, и у ребёнка будет меньше свободного времени.
- Обращайте внимание на вес и пищевое поведение девочек. В этом возрасте они начинают задумываться о своём внешнем виде и могут самостоятельно увлечься «модными» диетами. Соблюдение любых диет без консультации врача-диетолога может привести к серьёзным нарушениям здоровья, вплоть до анорексии, лечение которой может потребовать длительной физической и психологической реабилитации.

Следите за динамикой веса ребёнка. И обязательно позаботьтесь о диспансерном наблюдении ребёнка, если он относится к группе риска.

НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РАЦИОНА РЕБЁНКА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

- При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, кашам. Обращайте внимание на продукты, обогащённые витаминами и минеральными веществами.
- Предлагайте ребёнку в качестве гарнира отварной картофель или пюре, но не жареный картофель; мясные блюда лучше также выбирать тушёные, отварные или приготовленные на пару. Избегайте появления в меню школьника жареных блюд, жирных чипсов или солёных сухариков.
- В рационе вашего ребёнка должно быть много овощей и фруктов. Они содержат не только необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа и других продуктов.
- Помните, что молоко и молочные продукты – залог здоровья костей вашего ребёнка. Постарайтесь сделать так, чтобы молоко стало его любимым напитком. Оно может прекрасно утолять жажду и заменить сладкие газированные напитки.
- Продукты с высоким содержанием белка (мясо, птица, рыба, яйца) необходимы для нормального роста и развития. Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам.
- Включайте рыбные блюда в меню ребёнка не менее трёх раз в неделю: они содержат необходимые жирные кислоты, а морская рыба – ещё и йод. При приготовлении пищи выбирайте йодированную соль, но старайтесь использовать её умеренно.

ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКУ:

1. **Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.**
2. **Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей.**
3. **Во время еды старайся не разговаривать и не читать.**
4. **Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.**
5. **Не передай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.**
6. **Помни, что кондитерские изделия – это вкусно, но не полезно, они не смогут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще 1 раза в день.**
7. **Помни, что твоему организму необходима жидкость и лучшее средство утоления жажды – кипячёная, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.**

БУЗ ВО «ВОКЦМП»

Сайт: vocmp.zdrav36.ru;

Тел.: +7 (473) 2-12-59-89