**Раціональне харчування – запорука здоров’я**

 Раціональне харчування є найважливішою складовою формування здоров’я дитини, сприяє збереженню здоров’я, опірності фізичним факторам навколишнього середовища, високій фізичній і розумовій працездатності. Древньогрецькому філософу Сократу належить вислів: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити».

 Одним з важливих принципів раціонального харчування є правильно організований його режим, який складається з:

- суворого дотримання часу прийомів їжі та проміжків між ними;

- раціонального в фізіологічному відношенні кратності прийомів їжі (залежить від віку та стану здоров’я дитини);

- правильного кількісного та якісного розподілу їжі на окремі прийоми;

- умов прийому їжі і поведінка дитини під час їжі.

 Доведено, що обов’язкова умова для нормальної шлункової секреції – суворе дотримання встановлених проміжків між прийомами їжі. При недотриманні цієї вимоги погіршується травлення, знижується апетит.

 Рівновага в організмі, яка приводить до здоров’я, починається з їжі, яку ми їмо. Оптимальним співвідношенням білків, жирів та вуглеводів є співвідношення 1:1:3,5, причому частка білків тваринного походження має бути в межах 63%,  жирів рослинного походження – 18%.

 Харчування дітей в організованих колективах здійснюється на підставі  сезонних меню, які складені з урахуванням гігієнічних принципів та натуральних норм продуктів.

 Батькам необхідно забезпечити раціон дитини в домашніх умовах тими продуктами, які вона недоотримала в організованому колективі, тим самим максимально наблизивши його до збалансованого.

 Адже, незбалансоване харчування є причиною аліментарно-залежних захворювань, до яких відносяться захворювання шлунково-кишкового тракту, анемія, хвороби обміну речовин тощо. Відсутність, недостатня кількість або збиткове надходження в організм вітамінів, мікроелементів призводить до захворювання.

 Систематичне вживання дітьми продуктів, до складу яких входять компоненти, що не відносяться до натуральних продуктів харчування (штучні барвники, консерванти, ароматизатори, підсолоджувачі, підсилювачі смаку, газ) викликає подразнення слизової оболонки шлунку і сприяє розвитку гастритів, виразкової хвороби, закрепів.

 Міністерствами охорони здоров’я, освіти та науки заборонено в організованих дитячих колективах замовляти та використовувати в їжу ряд продуктів, небезпечних в епідеміологічному відношенні (м’ясо та яйця водоплавної птиці, м’ясо, яке не пройшло ветеринарного контролю, м’ясні обрізки, субпродукти – за винятком печінки та язика, річкову та копчену рибу), а також продукти, які містять вказані вище шкідливі для дитячого організму домішки (соуси, майонез, вироби у фритюрі, в т. ч. чіпси, вироби швидкого приготування, газовані напої, квас, кремові вироби, вершково-рослинні масла, спреди та масла з додаванням будь-якої іншої сировини (риби, морепродуктів, тощо).

 Тому, при організації харчування дитини вдома батькам рекомендуємо заради здоров’я власних дітей виключити з їх раціону подібні продукти, а надавати перевагу продуктам, збагаченим залізом, йодом, іншими мікроелементами та вітамінами, а також додержуватися принципів наступності, єдності вимог в організованому колективі і в родині.

**Харчування дитини вдома у вихідні дні**

* Пам’ятайте, що діти мають їсти чотири – п’ять разів на день із перервою в 3-4 години
* Не давайте дитині між прийомами їжі солодощі
* Складайте дитячий раціон так, щоб він містив у достатній кількості білки, жири, вуглеводи, макро- та мікроелементи, а також вітаміни
* Давайте дитині пити чисту воду. Соки або чаї не замінять її в раціоні дитини, наскільки корисними вони не були б
* Урізноманітнюйте харчування дитини, адже його одноманітність призводить до зменшення кількості шлункового соку. Як наслідок знижується апетит та погіршується засвоєння їжі
* Навчайте дитину раннього віку їсти самостійно
* Діліть дитині молодшого дошкільного віку котлету та рибу на кусочки, але лише після того, як вона побачить готову страву
* Навчіть дитину їсти м’ясо та рибу разом з гарніром
* Завжди орієнтуйтеся на апетит дитини. Ніколи не годуйте дитину насильно. Пам’ятайте, що зниження апетиту може свідчити про захворювання дитини
* Підтримуйте у дитини перед та під час їжі гарний настрій. Це важливий чинник для формування хорошого апетиту

*ДЖЕРЕЛО:*

*За матеріалами журналу «Медична сестра дошкільного закладу» №11, 2014*