

Часто мы задаем себе вопрос: **"А правильно ли я подхожу к проблеме питания своего ребенка?"**. Чтобы ответить на него, нужно понять, что детский организм нуждается в тех же пищевых веществах, что и организм взрослого человека, то есть в белках, жирах, углеводах, минеральных солях, витаминах и воде.

Растущий организм особенно чувствителен ко всем нарушениям питания, поэтому очень важно правильно организовать питание ребенка с самого начала его жизни. Недостаточное питание задерживает рост и развитие ребенка, понижает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Однако не надо уподобляться тем родителям, которые стараются "запихнуть" в своего ребенка как можно больше пищи. Важно помнить, что перекармливание вредно отражается на организме ребенка. При избыточном питании у ребенка нарушаются процессы обмена веществ, ухудшается аппетит, иногда появляется рвота, расстраивается пищеварение.

Нужно следить и за тем, чтобы пища ребенка была более разнообразной. Для этого попробуйте выписать на листок все, что вошло в рацион ребенка за неделю. В этом списке будет сразу видно, не "перевешивают" ли те или иные продукты. Однообразная пища может не только вызвать потерю аппетита, но и отвращение к еде. Так, например, при однообразном питании, богатом углеводами, происходит излишняя задержка воды в детском организме, в результате чего ребенок становится бледным, вялым, он часто болеет, причем заболевания протекают тяжело и нередко сопровождаются осложнениями. Поэтому необходимо приучать ребенка к разнообразной по химическому составу и набору продуктов пище; она лучше усваивается, что создает благоприятные условия для правильного развития детского организма.

Физиологическая потребность детского организма в основных питательных веществах (в сутки)

Наименование питательных веществ	Возраст (в годах)		
	от 3 до 7	от 7 до 11	от 11 до 15
Белки (г)	68	78	98
в том числе животные (г)	48	50	56
Жиры (г)	65	81	86
в том числе животные (г)	61	72	75
Углеводы (г)	241	297	424