**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

Рационально сбалансированное  питание важнейшее составляющее здоровья детей и подростков.  
Учить детей заботится о своём здоровье необходимо с раннего возраста, и именно здоровое качественное питание должно стать неотъемлемой частью повседневной жизни. Учебная деятельность предъявляет  к организму учащегося повышенные требования, связанные с большим расходом энергии.

С 20 ноября в школе началась Неделя здоровья, каждый день был посвящен определенной системе организма, условиям ее правильной работы, укреплению, а главное правильному питанию. В ходе Недели был проведен опрос «Как ты питаешься?», котором приняло участие 70 учащихся в возрасте от 10 до 17 лет.

На вопрос «Сколько раз в день ты ешь»? 20 человек ответили до 3 раз, то есть один или два раза в день. 25 человека из 70 опрошенных пропускают завтраки перед уходом в школу. Только 15 человек из прошенных перекусывают фруктами, остальные предпочитают шоколадки, снеки, бутерброды, а также большинство учащихся редко употребляют рыбные блюда и свежие овощи. Но зато сладости употребляют все, почти ежедневно.

При таком питании организм получит недостаточно питательных веществ, а отсюда потеря внимания, слабость и переутомляемость, ухудшение памяти и и это может вызвать более серьезные последствия:

•Ослабление иммунной системы;

•Разрушение зубов;

•Проблемы с суставами;

•Хрупкость костей, высокий риск переломов;

•Низкорослость.

Подростковое питание должно быть правильно подобрано и обеспечивать растущий организм необходимым количеством энергии и витаминов. Что для этого необходимо делать?

**Можно выделить три основных этапа развития подростка:** с десяти до тринадцати лет, с четырнадцати до шестнадцати и шестнадцати до восемнадцати.

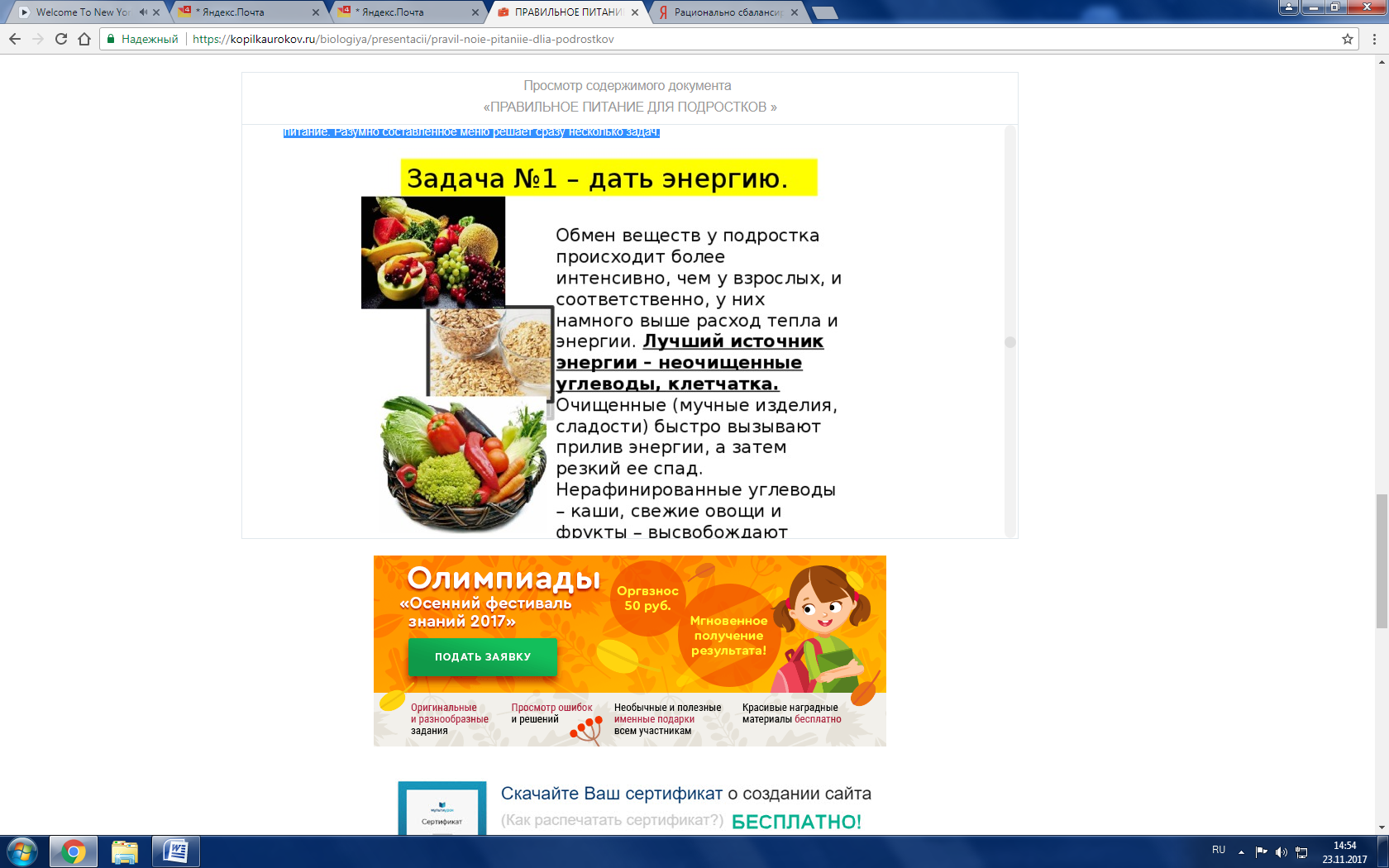
В период с десяти до тринадцати лет, в основном, все силы организма подростка направлены на активный рост. И соответственно требуется повышенное количество кальция. В период бурного роста нужен строительный материал для мышц, который содержится в мясе.

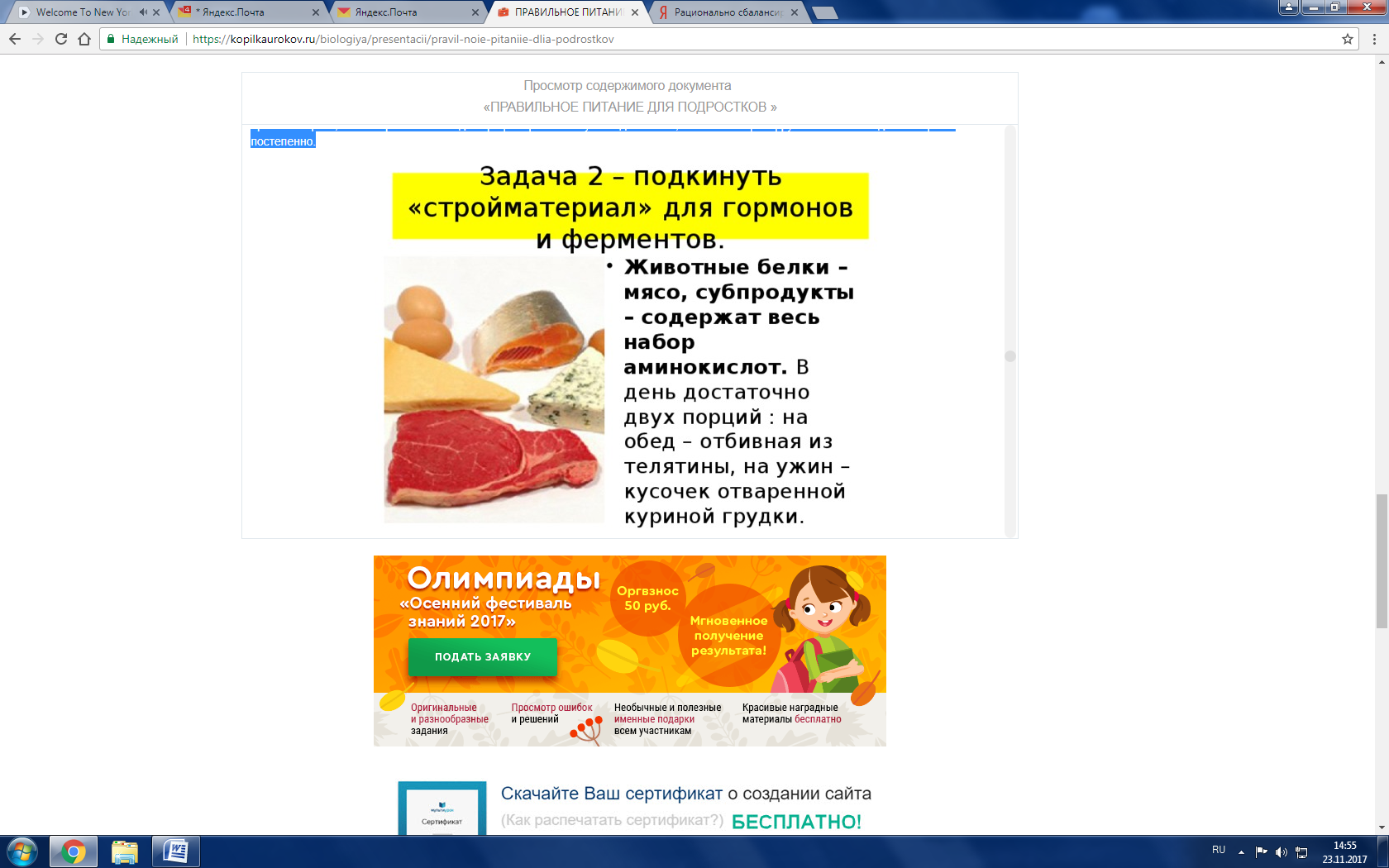
В возрасте четырнадцати – шестнадцати лет наблюдается активное формирование желез внутренней секреции, что вызывает у некоторых подростков проблемы с кожей - угревую сыпь. В данный период не рекомендуется злоупотреблять пищей с повышенным содержание жиров, но исключать из рациона жиры полностью не стоит. В рационе должны быть «полезные» жиры — растительные масла, скажем, или жирная рыба.

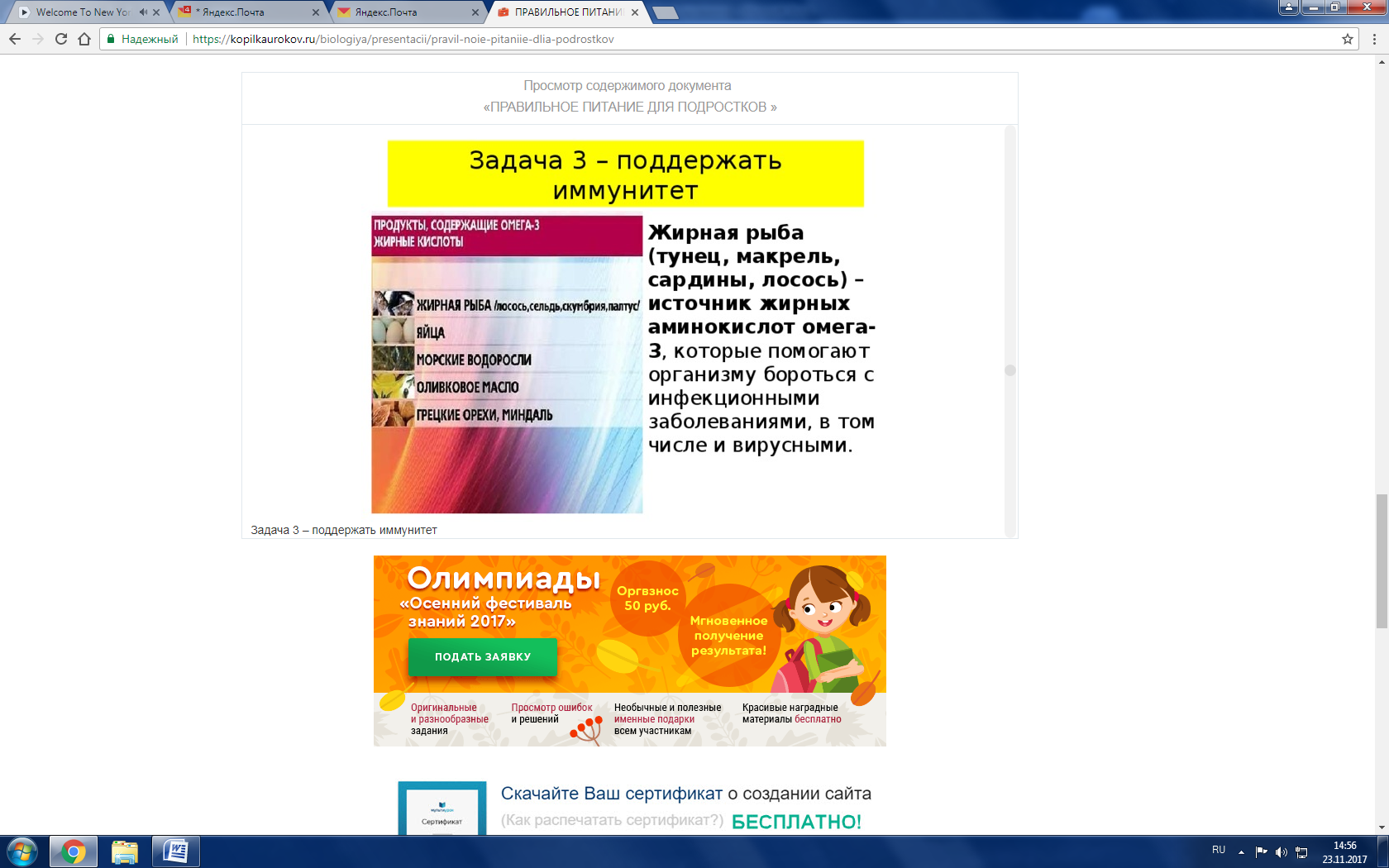
К восемнадцати годам организм уже практически сформирован, и готовится стать взрослым. И как раз в это время могут возникать желания различных экспериментов в питании подростков. Но, например, вегетарианство молодежи противопоказано. Это же касается и жестких диет.

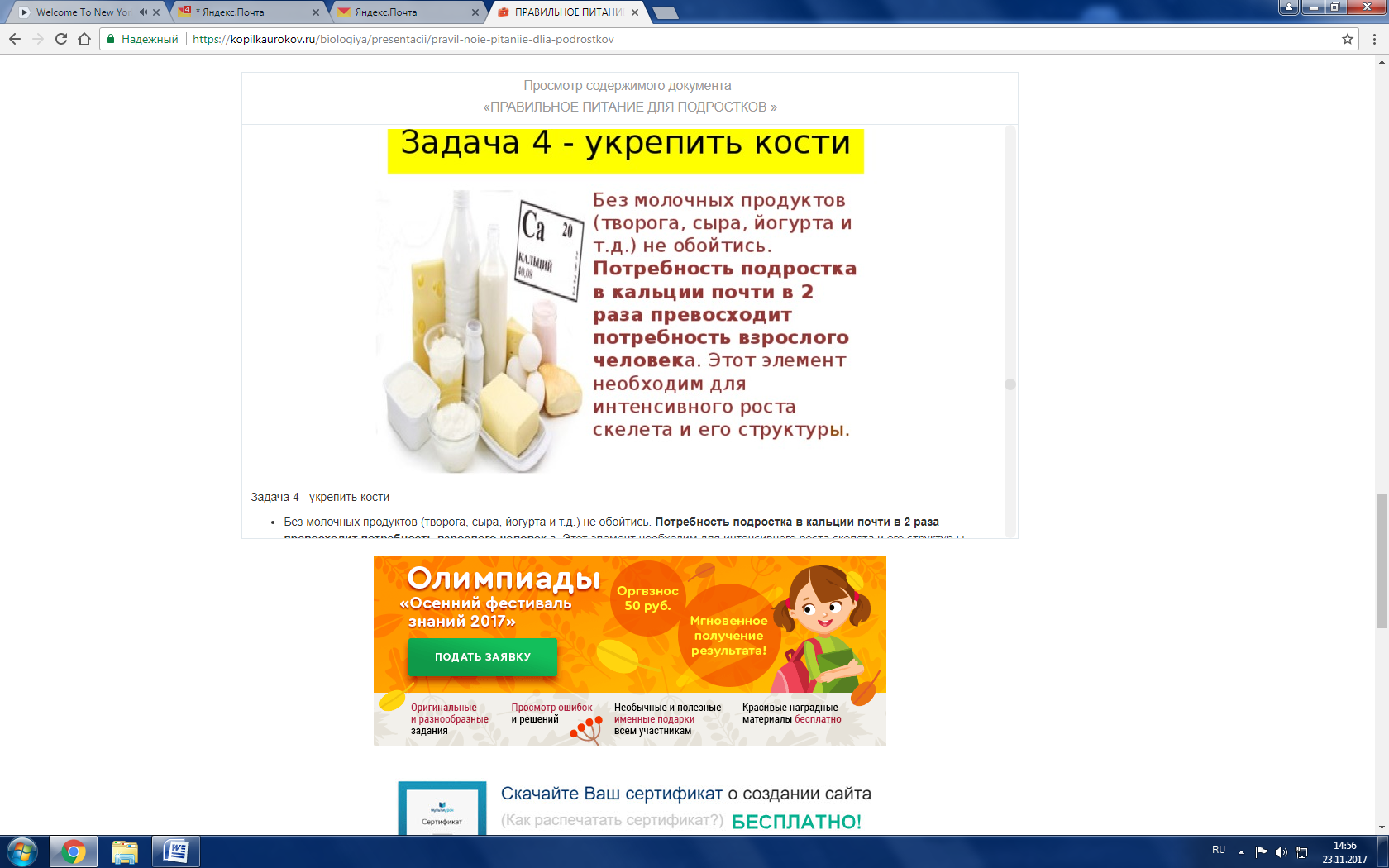
Основа сбалансированного питания подростка

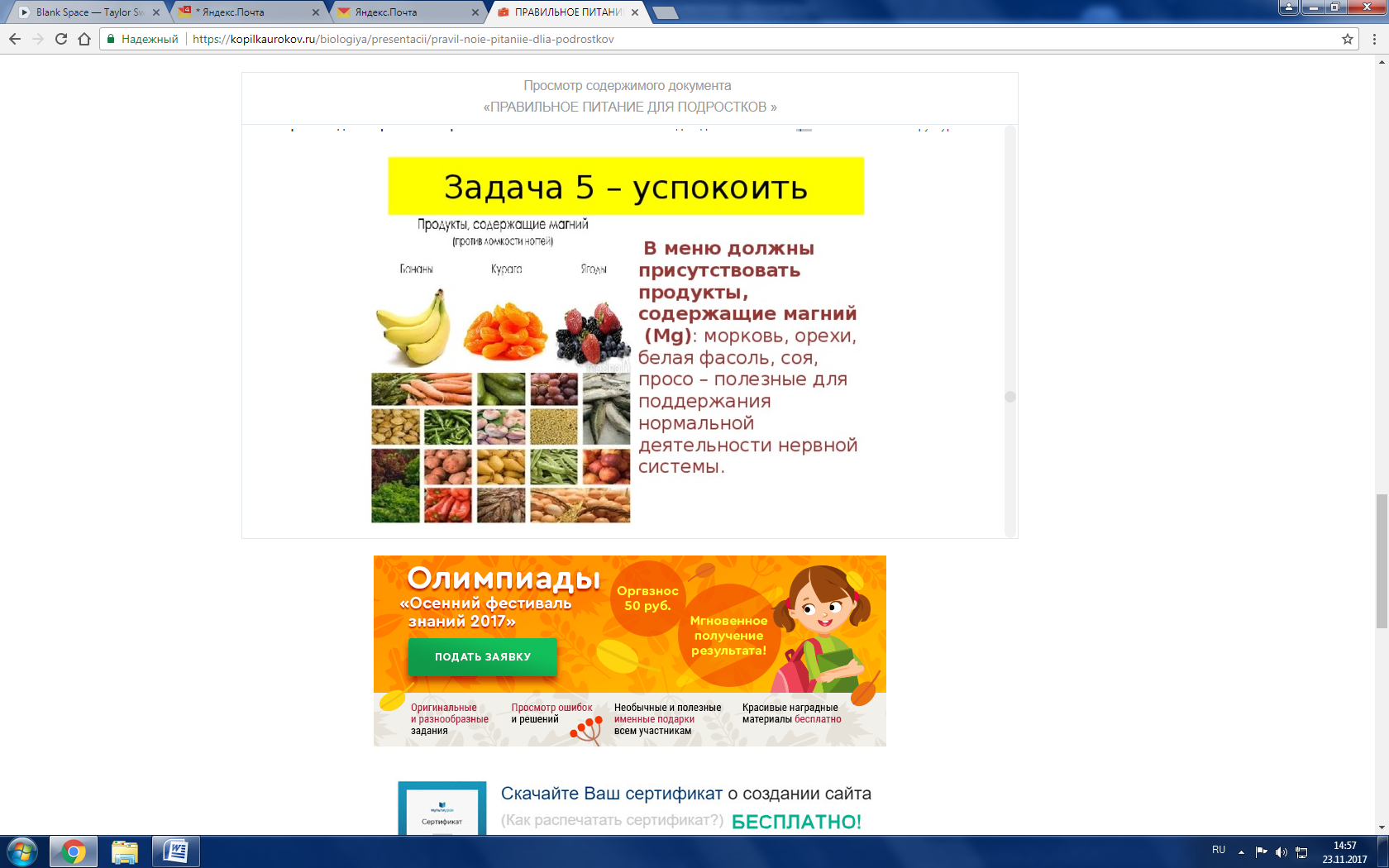
* Для интенсивного роста и развития организма подростка необходимы:
* Энергия и
* Строительный материал.

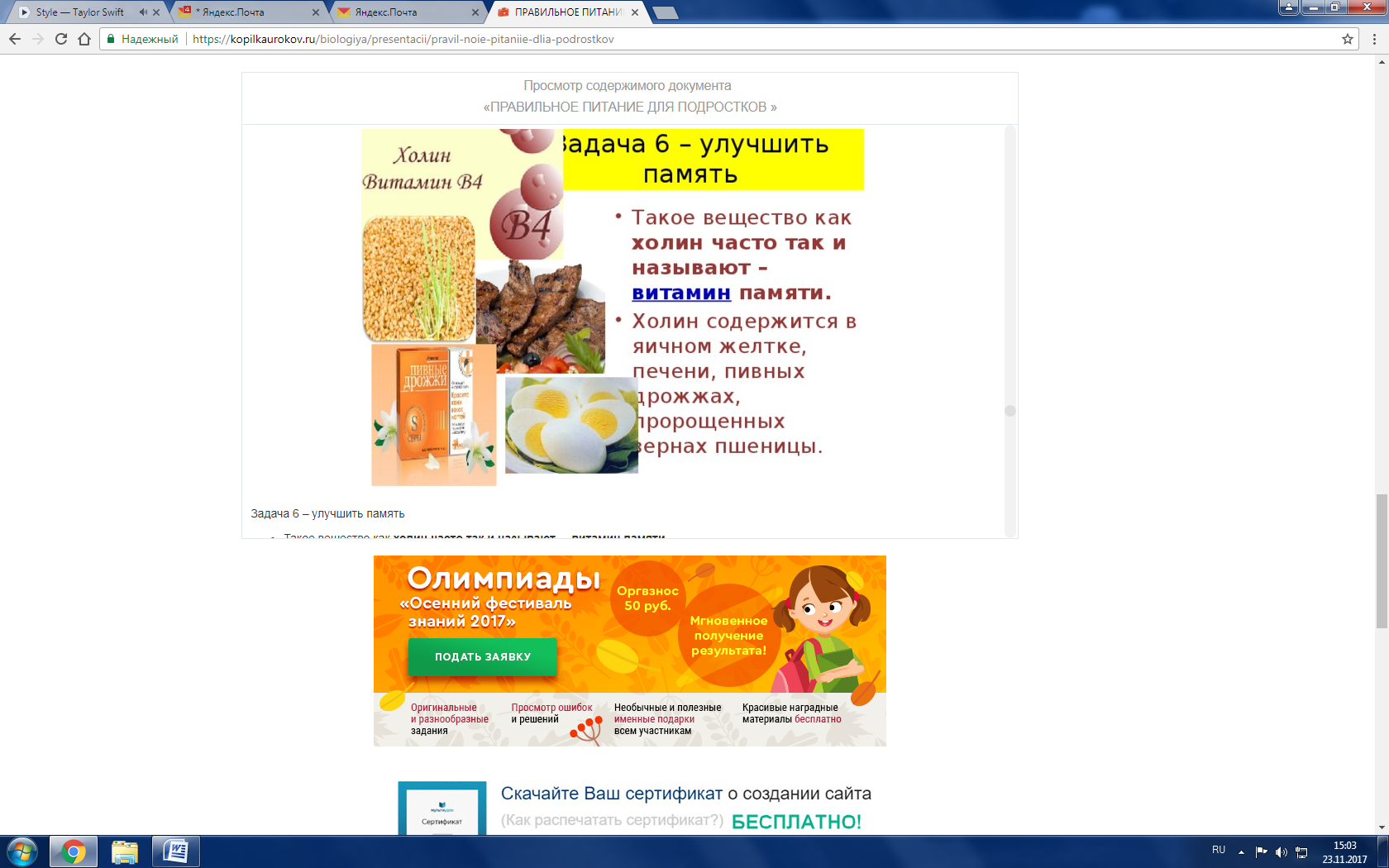


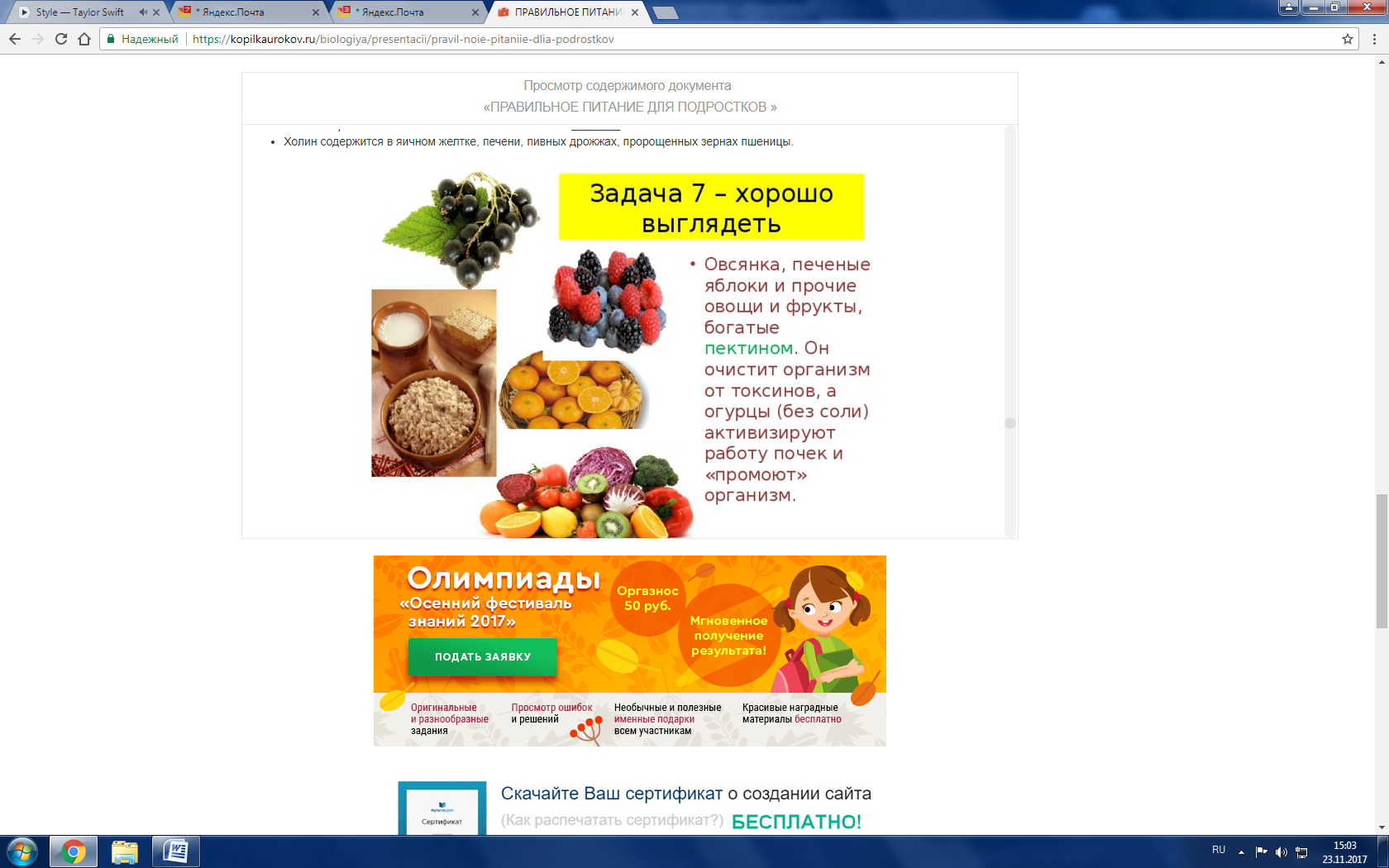


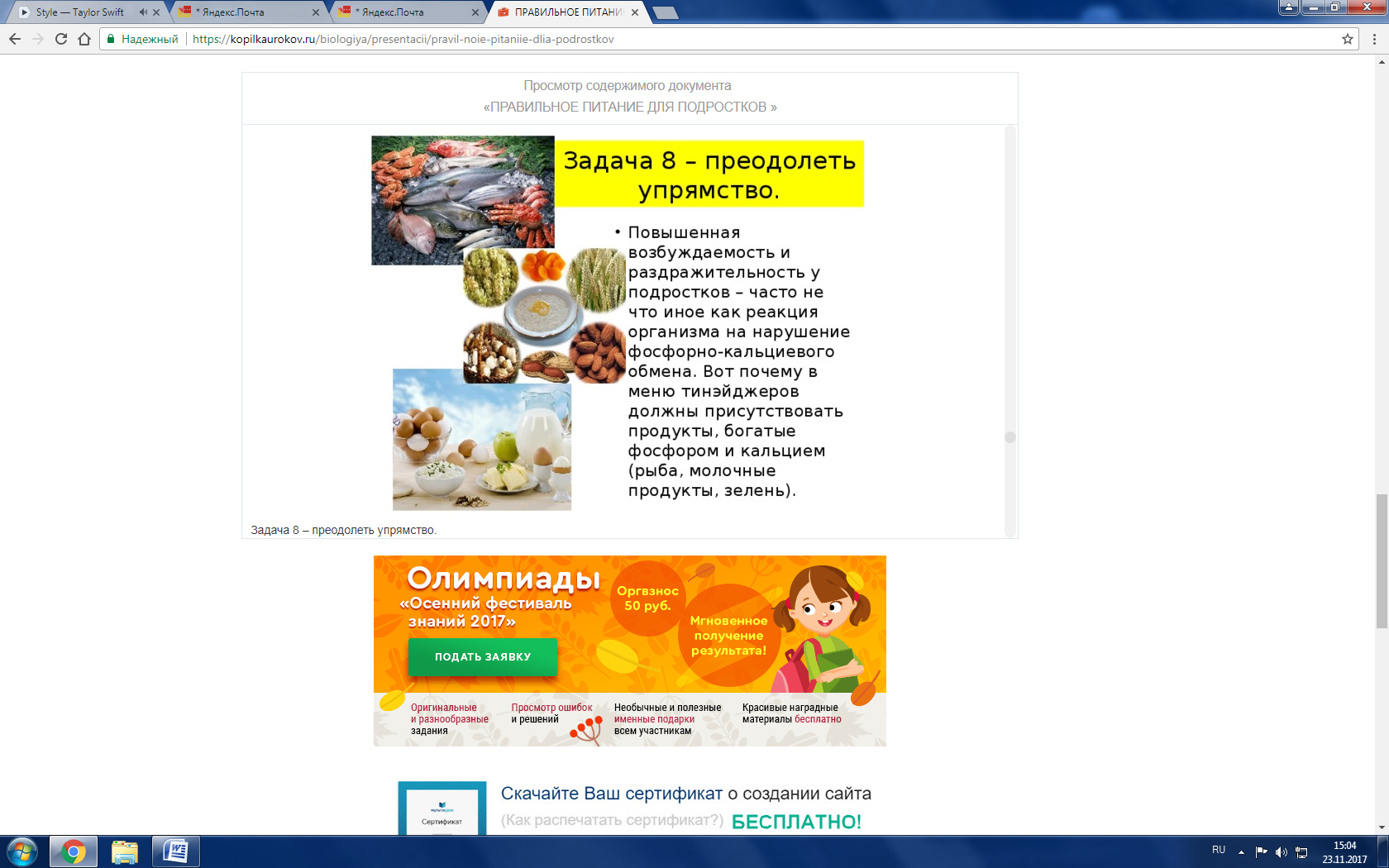


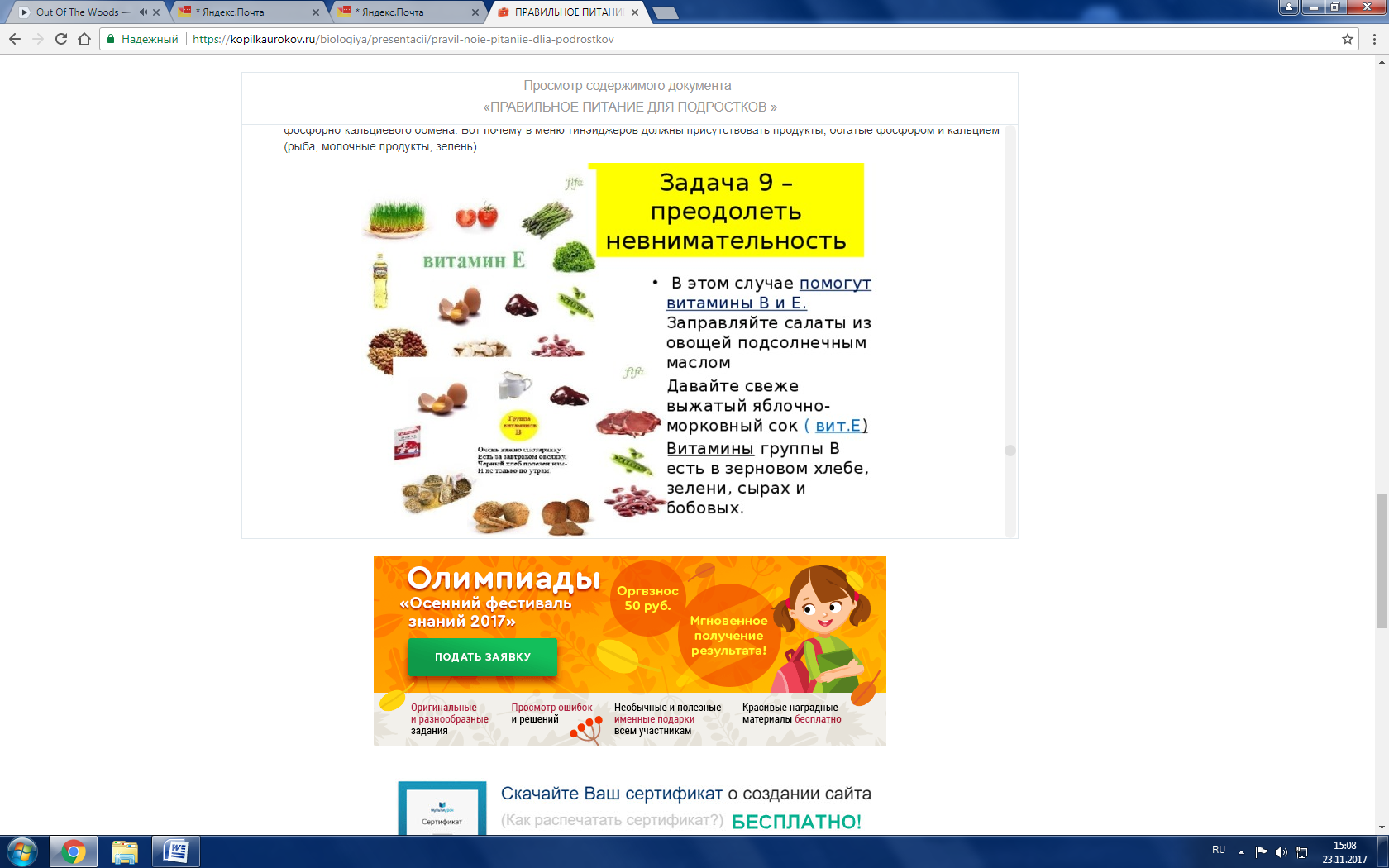












**При формировании здоровых привычек в питании ребенка нужно действовать постепенно. Такие изменения нельзя вводить за один день.**

**Нельзя сразу** запретить ребенку употреблять определенную пищу, родители увеличивают вероятность возникновения у подросшего ребенка нарушения пищевого поведения. Нельзя **делить пищу на «хорошую» и «плохую», ругаться или раздражаться, когда ребенок выбирает не слишком полезную пищу, использовать пищу в качестве награды.**

**А лучше полезные продукты питания держать на виду,** **по вечерам нужно устраивать семейные ужины, позволять детям после приема пищи погулять, поиграть, хвалить своих детей за выбор здоровой пищи**

**позволить ребёнку самому контролировать свой образ питания, при этом ненавязчиво направляя его.**

**Те тонкости и важные элементы питания, которые ребенок узнает от своих родителей, помогут ему придерживаться здоровых привычек в течение всей жизни.**

Постоянно внушайте сыну или дочери, что правильное питание имеет большое значение для их нормального развития и успешной учебы!