

## **«Питание – залог здорового образа жизни»**

*Автор-составитель медицинская сестра  
МБДОУ «Детский сад №13» г.о. Самара  
Звонарёва Л.В.*

Правильное питание детей – это залог здоровья, а здоровье вашего ребенка – это фундамент его счастья. Очень верно сказано: одного здоровья для счастья мало, но без здоровья настоящего счастья быть не может. Но при всем этом проблема питания ребенка – не только узкосемейная, не только медицинская – это проблема социальная, общественная, государственная. Потому что правильное питание детей – это гарантия физического здоровья общества в целом.

Мы порой даже не подозреваем, как тесно связаны между собой понятия: питание – здоровье – трудоспособность. «Поломки» организма могут происходить по разным причинам, но в числе важнейших – неправильное питание. И, говоря о профилактике заболеваний, о правильном развитии ребенка, мы должны, прежде всего, обратить внимание на питание детей.

Немало бед и болезней можно предотвратить, если с самого детства организовать его рационально. Ведь ошибки, допущенные в этой области, могут привести к задержке физического и психического развития детей, к серьезным обменным нарушениям. Иногда неправильное питание не сразу сказывается на здоровье ребенка, нередко его результаты проявляются лишь через несколько лет – в связи со стрессовой ситуацией, заболеванием или ухудшением условий жизни. Исправлять «поломки» трудно – гораздо легче их предупреждать.

«В таком случае, — нетерпеливо воскликнут родители, — нельзя ли немедленно познакомить нас с нормами питания?» «Отчего же. Можно.

Ученые создали строго научно обоснованные модели питания для детей различного возраста. Но прежде всего нужно освоить «азбуку питания».

Перефразируя известный афоризм, можно сказать: человек живет не для того, чтобы есть; но для того, чтобы жить, ему необходимо питаться. Пища – основа жизни. В организме непрерывно идет распад белков и других веществ и синтез новых, которые становятся на место выбывших из строя. «Строительный материал», необходимый организму для постоянного обновления, поставляется главным образом пища. Содержащиеся в ней питательные вещества, подвергаясь обработке, превращаются в более простые, из этих «кирпичиков» и строит организм свои ткани и клетки.

Ученые доказали, например, что только белки должны обновляться в течение жизни человека не менее двухсот раз. И происходит этот процесс исключительно за счет потребления пищи. Обновление клеток растущего и развивающегося детского организма идет гораздо интенсивнее, чем у взрослых. Известный американский врач Б. Спок сравнивает организм ребенка со строящимся зданием. «Требуется множество разнообразных материалов, чтобы построить его и содержать в хорошем состоянии», — говорит он. Но ведь ребенок не только растет; он двигается, бегает, играет, учится, плачет и смеется. Даже когда он спит, его сердце бьется, перегоняя кровь, легкие дышат. В тканях и органах происходит непрерывная работа, поддерживается нормальная температура. И для совершения всей этой деятельности, в чем бы она ни выражалась, организму требуется энергия. В этом смысле, пишет Б. Спок, «... человека можно сравнить с движущимся механизмом, которому нужно горючее для производства энергии и другие вещества для нормальной работы, как, например, автомобилю требуется бензин, масло и вода». Таким «топливом» является пища.

Но насколько необходимы организму те или иные вещества, очень условно объединяемые понятием «строительный материал» и «топливо»?

**В каких соотношениях и количествах их следует потреблять?**

Эти сведения добывались исследователями на протяжении веков, вначале чисто экспериментально, часто ценой больших усилий, а иногда даже жертв. Тем с большим уважением должны мы относиться к науке о питании, тем больше должны учитывать в повседневной практике рекомендации исследователей.

Родителям о правильном питании детей советуем почитать:

«Зачем нужны витамины детям?»

«Нормы витаминов А, Д, В, С для детей»