**Что нужно знать о питании в детском возрасте**

Рациональное питание является **важнейшим фактором здорового образа жизни**.

Питание является основным фактором, определяющим жизнедеятельность организма ребенка, его нормальное развитие и состояние здоровья. Питание также формирует развитие интеллекта и центральной нервной системы у детей.

Биологическое значение питания для организма многогранно:

* пища служит источником энергии для работы всех систем организма;
* пища поставляет организму «материал для строительства» — пластические вещества, из которых строятся новые клетки;
* пища снабжает организм биологически активными веществами, витаминами, минералами - нужными, чтобы регулировать процессы жизнедеятельности;

Большое значение в питании детей имеет **режим питания**. Так, для детей первых лет жизни рекомендуется 5-6-разовое питание в день, для детей дошкольного (3-6 лет) и школьного (6-17 лет) возраста — не менее четырех раз.

В настоящее время для дошкольных учреждений разработано примерное 10-дневное меню, которое адаптировано для разных по возрасту детских групп. Дети в таких учреждениях должны получать 3-разовое питание, обеспечивающее 75-80% суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

Организация питания школьников, пребывающих на занятиях более пяти часов, предполагает обеспечение обязательного питания детей всех классов завтраком (20-25 % суточной калорийности). При двухразовом питании рацион должен обеспечивать не менее 50 % суточной потребности.

Проблемы по здоровью усугубляются, если резко нарушается режим питания: редкие приемы пищи, с большими перерывами, и особенно при отказе школьника от приема завтрака. Некоторые приемы пищи заменяются на еду всухомятку, бутербродами, чипсами, хот-догами. Такие нарушения режима питания могут привести к формированию гастрита, снижению внимания и памяти, а также быстрому утомлению на уроках.

Часто школьники употребляют газированные напитки, такие как пепси-кола, кока-кола и др., которые оказывают неблагоприятное воздействие на кишечник, приводят к вздутию его из-за содержания в них большого количества сахара, ароматизаторов, пищевых красителей, углекислого газа.

В юношеском возрасте могут быть нарушения со здоровьем, если девушки для сохранения фигуры резко ограничивают себя в питании, а юноши зачастую принимают различные гормональные препараты для увеличения мышечной массы.

Основное для обеспечения оптимального питания в детском возрасте - это максимальное разнообразие используемых в питании пищевых продуктов и соблюдение режима питания. Будьте здоровы!

Врач педиатр Центра здоровья

Зиннер Л.И.