**Значение питания для сердца ребенка**

Залогом слаженной работы системы кровообращения является **ранняя профилактика** **сердечных заболеваний,** в том числе**,** у детей и подростков. Осуществлять такие меры можно и нужно уже с самого рождения ребенка.

Всемирная организация здравоохранения выделила **четыре положения по профилактике** сердечно-сосудистых заболеваний у пациентов всех возрастов, в том числе и детей. К таким мерам относят: правильное питание, нормализацию массы тела, отказ от вредных привычек, физическую активность.

Наилучшим продуктам, способствующем формированию сердечной мышцы в раннем возрасте является грудное молоко. Сбалансированный состав белков, жиров , углеводов и микронутриентов ( витамины, минералы) позволяет ребенку оптимально усваивать этот продукт. Полноценное питание матери в период кормления малыша, позволит грудному молоку удовлетворить потребности ребенка до 6 мес. Затем обязательно введения прикормов. В этот период советы родителя дадут медики, учитывая индивидуальные особенности малыша.

Для родителей детей любого возраста очень важно соблюдать следующие правила питания ребенка:

Умеренность - питание должно обеспечить трату энергии за сутки и не более. При усиленном питании, но малых энергозатратах. нарушается обмен, откладывается жир, провоцируя избыточную массу ребенка, что создает излишнюю нагрузку при работе сердца

Разнообразие - ребенок получает не только белковую пищу, но и фрукты, овощи, злаки, полезные натуральные напитки. Вспомним про сухофрукты, которые полезны для сердца, поскольку они богаты калием, Кроме того, они, как правило, сладкие, поэтому могут стать полезной альтернативой сахару. Много калия содержится в томатном соке, грейпфруте, бананах.

 Мясные, рыбные продукты, приготовленные на пару, в умеренном количестве помогут слаженной работе нашего сердца.

Клетчатка или пищевые волокна – это вещества, которые практически не всасываются в кровь и не дают организму энергии, зато улучшают работу кишечника и выводят избытки сахара и холестерина из организма. Цветная капуста, брокколи, кольраби, зеленая стручковая фасоль, кабачки, тыква – все это очень полезно для сердца,

Полезны орехи, в которых содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, которые необходимы для сосудов, для работы сердечной мышцы. Выбирая между сливочным маслом и растительным, стоит отдать предпочтение последнему, причем лучше, если оно будет нерафинированным. Нерафинированные масла содержат такие незаменимые вещества, как фосфолипиды, которые поступают в организм только с пищевыми продуктами, Омега-3 жирные кислоты, которые являются средством профилактики заболеваний сердца.

Не стоит давать ребенку есть за троих, даже если он занимается в спортивной секции, нужно увеличить калорийность порции в пределах прежнего объема. Желательно не пересаливать пищу. Это грозит риском задержки жидкости в организме и повышения артериального давления.

При правильном питании масса тела ребенка, должна соответствовать его возрастным показателям. Избыточный вес создает дополнительную нагрузку на сердце и сосуды.

**Берегите своих детей!**

**Питайтесь рационально и умеренно с хорошим настроением!**

**Будьте здоровы!**