**Шість принципів харчування**

**Так само, як і рухова активність, загартувальні процедури, харчування дитини – невід'ємний чинник міцного здоров'я. Харчування дитини    націлене на те, щоб у дитини збільшилась маса тіла, але не за рахунок жирових відкладень, а росту і розвитку м'язових тканин. Щоб досягти  бажаного ефекту, годувати дитину треба з урахуванням кількох принципів.**

**Перший – різноманітність харчування. Щоб дитина отримувала необхідні для життя й розвитку речовини, городину та садовину,  хлібобулочні та круп'яні вироби, білки тваринного походження. Основу раціону мають становити продукти з цілого зерна (мюслі, вівсяні пластівці, гречка, хлібобулочні вироби з цільного зерна тощо). Друге за важливістю місце посідають овочі та фрукти. На третьому місці – молочні продукти та носії білка. Вершиною цієї своєрідної піраміди є жири, цукор, кондвироби.**

**Другийпринцип** **– натуральність харчування. Практична реалізація його полягає в тому, що до раціону дитини вводять максимум свіжих продуктів у сирому вигляді або після мінімальної термічної обробки. Тут ми пропонуємо:**

**•** **пити натуральне непастеризоване молоко, самим робити з нього морозиво, йогурти, сир;**

**• готувати м'ясні страви лише з натурального (не консервованого м'яса). Мінімізувати в раціоні дитини ковбасні вироби;**

**• не споживати консервованих продуктів;**

**• не споживати білого комерційного хліба;**

**• обмежити використання в їжу здоби;**

**• під час приготування страв використовувати тільки нерафіновані олії;**

**• остерігатися вживання сирих яєць, оскільки білок сприяє розвиткові біотипової недостатності, а вживання комерційних яєць може спричинитися до захворювання на сальмонельоз;**

**• надавати перевагу вживанню свіжих фруктів та ягід перед комерційними соками та напоями.**

**Третій принцип –** **стимуляція апетиту. Тут можна порадити:**

* **зменшити у стравах вміст жиру, оскільки жир пригнічує секрецію шлункового соку;**
* **не давати дитині пити під час їжі, бо зайва рідина розбавляє шлунковий сік, через що їжа довше затримується в шлунку;**
* **між основними прийомами їжі дозволяти дитині вживати тільки свіжі овочі та фрукти, натуральні свіжі соки, компоти. Це стимулює шлункову секрецію, підвищує апетит;**
* **по змозі годувати дитину на свіжому повітрі. Чудовим стимулом апетиту є обід на березі річки, в лісі біля вогнища.**

**Четвертий принцип – психофізичне задоволення від їжі (десерт). На десерт можна порекомендувати коктейлі на основі сухого молока, яєчного порошку з додаванням цукру, свіжих фруктів, горіхів, порошку какао. Кондитерські вироби з чистим шоколадом не можна використовувати на десерт. Шоколад містить щавлеву кислоту, що перешкоджає всмоктуванню мінеральних речовин. Окрім того, шоколад має сильні алергенні властивості. Дітям рекомендують тільки молочний шоколад, можна з горіховими наповнювачами.**

**П’ятий принцип – регулювання роботи кишечнику. Для цього необхідно включати в раціон страви з харчовими волокнами (овочі, фрукти, цільне зерно) та кисломолочні продукти.**

**Шостий принцип – корекція ваги. В раціоні різко знижують вміст жирів, простих вуглеводів (цукор, кондвироби), всі види виробів з тіста (булки, макарони), а також картоплі, круп (окрім вівсяної та гречки) й дуже солодких продуктів.**

**А підсумок усього цього дуже простий – здоров'я дитини і ґрунтується на натуральній грубій їжі, а не на екзотичних продуктах і стравах.**

**Шесть принципов питания**

Так же, как и двигательная активность, закаливающие процедуры, питание ребенка - неотъемлемый фактор крепкого здоровья. Питание ребенка нацелено на то, чтобы у ребенка увеличилась масса тела, но не за счет жировых отложений, а роста и развития мышечных тканей. Чтобы достичь желаемого эффекта, кормить ребенка нужно с учетом нескольких принципов.

**Первый** - разнообразие питания. Чтобы ребенок получал необходимые для жизни и развития вещества, овощи и фрукты, хлебобулочные и крупяные изделия, белки животного происхождения. Основу рациона должны составлять продукты из цельного зерна (мюсли, овсяные хлопья, гречка, хлебобулочные изделия из цельного зерна и т.д.). Второе по важности место занимают овощи и фрукты. На третьем месте - молочные продукты и носители белка. Вершиной этой своеобразной пирамиды являются жиры, сахар, кондитерские изделия.

**Второй принцип** - натуральность питания. Практическая реализация его заключается в том, что в рацион ребенка вводят максимум свежих продуктов в сыром виде или после минимальной термической обработки. Здесь мы предлагаем:

• пить натуральное пастеризованное молоко, самим делать из него мороженое, йогурты, творог;

• готовить мясные блюда только из натурального (не консервированного мяса). Минимизировать в рационе ребенка колбасные изделия;

• не употреблять консервированные продукты;

• не употреблять белого коммерческого хлеба;

• ограничить использование в пищу сдобы;

• при приготовлении блюд использовать только нерафинированные масла;

• остерегаться употребления сырых яиц, поскольку белок способствует развитию биотипичной недостаточности, а употребление коммерческих яиц может привести к заболеванию сальмонеллезом;

• отдавать предпочтение применению свежих фруктов и ягод перед коммерческими соками и напитками.

**Третий принцип** - стимуляция аппетита. Здесь можно посоветовать:

• уменьшить в блюдах содержание жира, поскольку жир подавляет секрецию желудочного сока;

• не давать ребенку пить во время еды, так лишняя жидкость разбавляет желудочный сок, из-за чего пища дольше задерживается в желудке;

• между основными приемами пищи позволять ребенку употреблять только свежие овощи и фрукты, натуральные свежевыжатые соки, компоты. Это стимулирует желудочную секрецию, повышает аппетит;

• по возможности кормить ребенка на свежем воздухе. Прекрасным стимулом аппетита является обед на берегу реки, в лесу у костра.

**Четвертый принцип** – психофизическое удовольствие от еды (десерт). На десерт можно порекомендовать коктейли на основе сухого молока, яичного порошка с добавлением сахара, свежих фруктов, орехов, порошка какао. Кондитерские изделия с чистым шоколадом нельзя использовать на десерт. Шоколад содержит щавелевую кислоту, препятствует всасыванию минеральных веществ. Кроме того, шоколад обладает сильными аллергенными свойствами. Детям рекомендуют только молочный шоколад, можно с ореховыми наполнителями.

**Пятый принцип** – регулировка работы кишечника. Для этого необходимо включать в рацион блюда с пищевыми волокнами (овощи, фрукты, цельное зерно) и кисло-молочные продукты.

**Шестой принцип** – коррекция веса. В рационе резко снижают содержание жиров, простых углеводов (сахар, кондитерские изделия), все виды изделий из теста (булки, макароны), а также картофеля, круп (кроме овсяной и гречихи) и очень сладких продуктов.

А итог всего этого очень простой - здоровье основывается на натуральной грубой пище, а не на экзотических продуктах и блюдах.