**Лікар радить, консультує, інформує**

Організація харчування дітей

Діти люблять чіпси, сухарики, газовані напої, горішки з різними смаками від синтетичних харчових добавок, гамбургери і чізбургери та різноманітні солодощі. Тобто все те, що рекламують по телебаченню і в пресі.  
Споживаючи все це стають занадто збуджені, агресивні і мають проблеми з кишківником та шлунком. Малюки з симптомами розладу діяльності шлунково-кишкового тракту потрапляють в інфекційне відділення лікарні і отримують попередній діагноз – гастроентероколіт. В переважній більшості випадків після лікування дітей виписують з іншим діагнозом. Але проблема організації раціонального харчування дошкільнят і школярів залишається. І завдання батьків – намагатися хоча б наблизити раціон дитини, особливо у вихідні і святкові дні, до раціонального. Саме раціональне харчування відповідає віковим фізіологічним потребам організму в основних речовинах та енергії і забезпечує безперервні процеси росту і розвитку. Адже дитина інтенсивно росте і розвивається, її організм має бути стійким до різних хвороботворних організмів, а функціональний стан усіх систем організму постійно потребує енергетичного матеріалу, джерелом якого є їжа. Тому дуже важливо забезпечити дитині необхідне повноцінне харчування відповідно до її віку і розвитку. Не тільки недогодування, шкодить і перегодування, навіть якщо продукти корисні і поживні.  
Всі продукти мають бути свіжими, оскільки при тривалому зберіганні склад та смакові властивості змінюються. В раціоні дитини повинні бути: різні сорти хліба, сезонні овочі, фрукти, ягоди, городня зелень, молоко і молокопродукти, нежирні сорти м’яса і риба, варені яйця. Не можна додавати до м’ясних і рибних страв гострі спеції і соуси, додають для смаку зелень петрушки, кропу, селери, цибулю, часник, лавровий лист, сік лимона чи лимонну кислоту.  
Не можна давати дітям: натуральну каву, міцний чай, какао, шоколад, які збуджують серцеву та нервову системи. Необхідно обмежувати печиво, тістечка, торти, які висококалорійні і ситні, але не містять вітамінів, мінеральних солей і білків. Для підвищення апетиту у дитини включати в раціон в невеликих кількостях ковбасу і оселедець чи ікру.  
Не давайте дітям газованих напоїв, особливо солодких газованих вод. Не захоплюйтесь свіжо відтиснутими соками, фреші різкі для шлунка і.

і кишківника. Значно безпечні компоти з ягід і фруктів.  
Дуже важливу роль відіграють індивідуальний питний режим і правильний режим харчування. Годувати дітей треба не рідше чотирьох-п’яти разів на добу з інтервалом до 3-4 годин. Продукти багаті на білок (м’ясо, риба, бобові) слід давати у першій половині дня – на сніданок чи обід, оскільки для їх перетравлення треба більше часу і вони довше затримуються у шлунку. На вечерю можна давати молочні, овочеві чи круп’яні страви, які швидше перетравлюються і легко засвоюються. По калорійності харчування доцільно розподілити протягом дня так, щоб сніданок мав 25 %, обід 35 %, підвечірок і вечеря по 20 %. Об’єм їжі повинен відповідати віку дитини.  
Особлива увага – чисті руки. Їх треба мити завжди перед їдою і після прийому їжі. Під час прийому їжі увага не повинна переключатись на телевізор чи книжки. Прийом їжі повинен бути ритуалом. Не давайте дітям їсти все те, що споживають дорослі. Поступово знайомте дітей з різними стравами. Здорова дитина, яка має масу тіла і зріст відповідно свого віку – найкращий показник правильної організації дитячого харчування.