**Щоб діти зростали здоровими, дбаймо про здорове харчуваня!**

**Молодший шкільний вік (від 6 до 12 років).** Особливістю розвитку цього періоду є **висока активність щитовидної, підшлункової залоз, іде початок гормональної перебудови**. Нерідкі випадки цукрового діабету, ожиріння — саме в цьому віці часто починає себе проявляти ендокринна патологія. У цей період часто виявляються патології ШКТ, дискінезія, реактивний панкреатит. Щадіть організм своєї дитини, **складайте меню з переважанням відварних, тушкованих, печених страв.**

У цей час відбувається **інтенсивний ріст скелета і м’язів.** Спостерігається висока схильність до стресу, емоційна лабільність. Діти усвідомлюють себе як особистість, світ навколо, їм щось подобається, щось ні, формується характер. **Підвищується активність залоз внутрішньої секреції, яка, мов жовтий сигнал світлофора, попереджає, що схильність до стресів зростатиме, дитина сприйматиме все гостро.**

Цей **віковий період** характеризується **високою потребою в повноцінних білках, жирах, складних вуглеводах, мікроелементах (йод, селен особливо актуальні, адже потрібне постійне поповнення запасів для синтезу гормонів щитовидної залози, які управляють енергетичними процесами).** Дуже висока потреба також у таких **мікроелементах як залізо, цинк, мідь, хром, кальцій. Добова норма кальцію для дорослої людини становить 800–1000 мг/день. Для дитини — 1200–1500 мг**. Це дуже багато! Це означає: **щодня школяреві потрібно випивати склянку кефіру або йогурту, з’їдати півпачки сиру, приблизно 30 грамів вершкового масла і стільки ж твердого сиру.** Інакше нестача кальцію призведе до затримки росту — фізичного, психічного. Може стати причиною нервового виснаження, адже кальцій — необхідний елемент для передачі нервових імпульсів.

Мамам потрібно бути уважними: якщо раптом дитина перестає рости, стає нервовою, зверніть увагу, чи вживає вона досить кальцієвмісних продуктів. До речі, **кальцію багато в кунжуті, квасолі, мигдалі, зерновому хлібі й темному шоколаді. Фрукти можна вмочити в какао або в розтоплений шоколад.**

Якщо ви хочете перевірити, чи достатньо життєво важливих мікроелементів надходить в організм вашої дитини, це можна зробити за допомогою [**мікроелементного аналізу волосся**](https://racurs.ua/ua/93-makroelementy-analiz-volossya?_ga=1.150296118.1098555556.1428644749)**.** Ця неінвазивна **методика не травмує психіки дитини і дозволяє також виявляти токсичні мікроелементи.** Для аналізу потрібно лише пасмо волосся з прикореневої зони, мікроелементний склад волосся буде відображенням внутрішнього середовища організму. **Ця методика добре проявила себе у виявленні, наприклад, латентної (прихованої) форми анемії, коли аналіз крові ще показує нормальні результати, але організм вже страждає від нестачі заліза**.

Обов’язково давайте дитині в школу перекуси. **Після другого-третього уроку відбувається виснаження нервової системи, тому овочі, фрукти, хлібці з цільного зерна чи несолодке цільнозернове печиво будуть дуже доречними.** Вуглеводи в організмі людини не синтезуються, тому їх запас повинен постійно поповнюватися. **Однак це мають бути не прості вуглеводи (солодощі), а складні. Так, дитині в 6 років потрібно 200 грамів вуглеводів на добу. Це може бути крупа (віддайте перевагу цільнозерновій з горіхами, насінням льону), овочі.**

У цьому віковому періоді **фізична активність просто необхідна. Формується скелет, м’язи, йде високий енергообмін, тому будь-який спорт вітається.**

У цей час **добре закладати основи культури харчування, принципи добору продуктів.** ***Радимо мамам брати дитину з собою в супермаркет. Показати, яким продуктам віддати перевагу, а яких краще не купувати.***

Під час **підліткового періоду** йде **повна перебудова ендокринної, серцево-судинної, нервової систем — так звана гормональна буря.** *Діти стають некерованими. Висока схильність до стресу й емоційна нестабільність*. Їм у цей період дуже важко, тому батькам так важливо зрозуміти та підтримати своїх підлітків.

У *цьому віці* дуже ***високі потреби в будівельному матеріалі для клітин та енергетичних матеріалах, у повноцінних білках, жирах, складних вуглеводах, висока потреба в основних мікроелементах.***

**Енергетична потреба становить 2400 ккал на добу**. Для наочності: це доросла третя-четверта група важкості праці, до якої відносяться, наприклад, шахтарі та будівельники. **Найголовніше — не пропускати прийоми їжі.** Вибрати продукти, найбільш підходящі, улюблені вашим підростаючим сином або донькою. **Обов’язково забезпечте здорові перекуси: яблука, банани, зернові хлібці, кисломолочні продукти.** ***Головне, щоб дитина у цей період не голодувала, в підлітковому періоді нерідкі випадки голодної непритомності та нервових зривів (так впливає на ЦНС зниження рівня глюкози в крові).***

**Підлітку потрібно вживати** близько **100 грамів чистого білка** на день (*чистий білок міститься тільки в біологічно активних добавках, однак препарати, що містять чисті амінокислоти, ми не рекомендуємо приймати ні дітям, ні дорослим*). Таку **норму білка** можна **знайти в 200 грамах м’яса, наприклад, яловичини або телятини**. Нехай ваш тінейджер частіше вживає ***рибу, яйця, кисломолочні продукти.*** До речі, ***яйце — це золотий стандарт*** повноцінного білка. Воно містить усі амінокислоти, які потрібні для будови кожної клітини організму і дорослого, і дитини. Радимо давати **дітям-підліткам** у період інтенсивного росту і дозрівання ***одне куряче або два перепелиних яйця на день***. Щодо **вуглеводів**, то в **цьому віці** їхня **денна норма становить 300–400 грамів,** або **три прийоми** складних вуглеводів на день.

*Батьки підлітків повинні пам’ятати, що їхня підтримка, спільне дозвілля, спільні інтереси й позитив у спілкуванні можуть сильно полегшити період дорослішання дітей*. Дуже важливо також подати дитині інформацію про ***правильне харчування, правильний режим праці та відпочинку і закласти фундамент для майбутнього здоров’я.*** Адже здоров’я людини багато в чому залежить від тих правил, звичок харчування, які у неї вироблялися в дитинстві, особливо в підлітковому віці. ***Якщо дитині прищеплювати основи повноцінного, здорового харчування, то, ставши дорослою, навряд чи вона забуде цю науку.***

**Чим не варто кормити дітей**

**Нехай ваші діти звикають до простої, здорової їжі**. Не привчайте смакові рецептори дітей до надмірних солодощів, бо ***процес запам’ятовування солодкого йде блискавично***. Як і будь-яка залежність (наприклад, кавоманія у дорослих), ***глюкозоманія*** (потяг до солодкого) розвивається швидко, і дитині стає важко обійтися без солодощів.

**Не давайте приправ («10 овочів», до локшини «мівіна», пакетики з приправами типу «maggi», «rollton» та ін.!).** ***Багато приправ*** (*саме* **приправ, а *не спецій***) містять ***глутамат натрію*, який вбиває клітини підшлункової залози, дуже негативно впливає на вегетативну систему дітей**. *Повністю відмовтеся від кетчупів, майонезів із консервантами і барвниками*. Виняток можна зробити для *кетчупів домашнього приготування*. **Про *ковбасні вироби та копчені продукти потрібно забути до 12 років*!** Це ***шокові продукти для ферментативної системи дитини.***

***Відмовтеся від напівфабрикатів і продуктів швидкого приготування.*** Якщо хочеться пригостити дитину чимось новеньким і немає часу приготувати, ***можна навіть звичайну кашу подати цікаво чи урізноманітнити смак, додавши йогурт, печене яблуко або банан.***

***Кавовмісні продукти, природно, також не повинні входити до раціону дитини.*** Звертайте увагу на етикетку. ***Алкоголь часто присутній*** *у складі цукерок, десертів. У цукерках «Вечірній Київ», наприклад, є коньяк. До складу багатьох праліне входить коньяк або горілка.*

**Трансжири — жири, які не засвоюються організмом дорослого, що вже говорити про дітей.** Вони вбивають клітини підшлункової залози, сприяють формуванню небезпечної патології — **гепатозу, внаслідок якого відбувається зміна функцій клітин печінки.** Ці речовини з раціону дітей потрібно прибрати повністю. **Трансжири часто є в тортах, вафлях, маргарині, майонезі, ковбасах, сметані або сметанних продуктах.** До речі, **до кисломолочних продуктів із жирністю 0% входять *емульгатори, загусники*.** Тому такі продукти ***для дітей неприйнятні***.

[**ГМО-продукти**](https://racurs.ua/ua/425-genetychno-modyfikovani-produkty-yija-maybutnogo-chy-harchi-frankenshteyna?_ga=1.173555363.1098555556.1428644749) *(генно-модифіковані продукти)* також радимо виключити. Вони можуть «ховатися» в продуктах, що містять ***сою і певні сорти пшениці.*** Наприклад, **вафлі, торти, тістечка «картопля»,** які, до речі, діти дуже люблять, **тому радимо їх усе ж готувати вдома.**

**Будьте здорові ! Дбайте про здорове харчування всієї сім′ї !**