

ДОСТАТОЧНОСТЬ ПИТАНИЯ

Формула достаточного питания предельно проста:

количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной человеком (энергозатраты организма).

Уровень энергозатрат ребенка достаточно высок, ведь его организм постоянно находится в фазе роста! Но потребности в энергии пищевых веществ у детей не всегда одинаковы и зависят от целого ряда условий: пола и возраста ребенка, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья, времени года...

Поэтому рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников, питание во время болезни — от питания в обычное время, летний стол — от зимнего стола и т. д.

ЧЕМ ГРОЗЯТ ПЕРЕЕДАНИЕ И НЕДОЕДАНИЕ?

Переедание	Недоедание
Снижение физической активности	Нарушение обмена веществ
Развитие хронических заболеваний: диабет, артроз, варикоз, болезни гипертонической системы и т. д.	Снижение иммунитета, развитие хронических заболеваний: авитаминозы, заболевания щитовидной железы, остеопороз и т. д.

Как остановить сладкоежку? Попробуйте переложить на самого ребенка функции контроля (придумайте для этого занимательную и интересную игру). Практика показывает, что ребенок в роли контролера самого себя очень успешно справляется с поставленной перед ним задачей.

