**Консультация для родителей**

**«Правильное питание для детей: особенности, правила, связь питания и интеллекта.**

Питание для детей располагает своими особенностями и сложностями.

**Особенности детского питания**

При планировании [рациона питания](http://www.properdiet.ru/osnovy_pitanija/) ребенка нужно учитывать определенные особенности детского организма. Какие из них - рассмотрим далее.

**Рост организма ребенка**

Главное отличие детского питания – это рост организма ребенка. То есть малыш нуждается в большем количестве [белков](http://www.properdiet.ru/belki/), нежели взрослый. Зная об этом, многие взрослые совершают ошибку, делая акцент на создании высокобелкового рациона, хотя даже обычная белковая пища, потребляемая взрослыми, содержит больше белка, чем грудное молоко.

**Высокая подвижность**

Еще одна *особенность детского питания* – дети очень подвижны в отличие от взрослых. Большая подвижность организма ребенка способствует нормализации обмена. Если насильственно ограничивать детей в движениях, это спровоцирует недостаточную секрецию гормонов роста, заболевания и как итог – отставание в развитии.

**О потреблении сладостей**

Из-за высокой интенсивности обмена дети в отличие от взрослых способны поглощать значительно больше сладостей без особого для себя вреда. Однако потворствовать им в этом не стоит. Хотя сладкие продукты природного происхождения очень полезны для ребенка.

**О холестерине**

Кроме того, дети по сравнению с взрослыми значительно активнее используют [холестерин](http://www.properdiet.ru/zhiry/kholesterin/). Он чрезвычайно важен для здоровья, является основным компонентом мембраны, которая окружает клетки всего организма.  А ребенок растет, и у него образуется много новых клеток.

Важный нюанс – жировые клетки, которые составляют «сало» по большей части формируются в течение первых лет жизни. В последующем они увеличиваются и разрастаются в размерах. Следовательно, то, как выглядит взрослый человек во многом связано именно с питанием в детстве.

**Совершенство регуляторных механизмов**

Напоследок – самая важная **особенность детского питания**. В организме ребенка [регуляторные механизмы](http://www.properdiet.ru/osnovy_pitanija/jenergozatraty_i_kalorijjnost/127-kaloriynost-i-ves/), контролирующие приход и расход энергии, функционируют в совершенстве. Его организм точно знает, какая пища и в каких количествах ему нужна. Однако если имеет место изобилие вкусно приготовленных (со специями, жареных, жирных и т.д.) и сладких блюд, координировать будет аппетит язык, а не физиологическая потребность.

Такой уровень регуляции остается до 14 – 17 лет. В дальнейшем он сохраняется при условии, что человек ведет здоровый образ жизни.