**Современное пищевое поведение детей**

Рациональное питание является одним из основных факторов, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость его к различным неблагоприятным факторам. Особенно важно соблюдение принципов рационального питания у детей раннего и дошкольного возраста.

К общим принципам оптимального питания детей относят соответствие потребностям ребенка энергетической и нутритивной ценности пищи, рациональный режим питания, приемлемый вкус и разнообразие блюд, оптимальную кулинарную обработку продуктов, обеспечивающую сохранность исходной пищевой ценности, учет индивидуальных особенностей (в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд), а так же функциональность питания в соответствии с особенностями организма.

Рацион питания детей должен включать все группы продуктов, а именно мясо и мясопродукты; рыбу и рыбопродукты; молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры; овощи, фрукты и ягоды; бобовые, крупы и макаронные изделия, хлеб и хлебобулочные изделия; сахар и кондитерские изделия; напитки, у более старших детей орехи и грибы.

В последние годы нерациональное питание является одной из важных составляющих ухудшения здоровья детей. Изменилась структура питания детей в сторону значительного уменьшения  потребления наиболее ценных пищевых продуктов. Повседневный рацион на сегодняшний день это углеводно-жировая пища с недостаточным количеством животного белка, дефицитом витаминов, микроэлементов.

Питание не соответствует рекомендованным принципам рационального и адекватного питания. Неполноценное питание по содержанию животного белка, необходимого для роста и развития детского организма в школьном возрасте, а его недостаток дети зачастую восполняю вареной колбасой и сосисками, редко потребляют молоко и молочные продукты, которые служат не только источником высококачественного белка, но и кальция, так необходимого для растущего организма. Редкое включение в рацион овощей и фруктов, черных сортов хлеба, что приводит к дефициту клетчатки, необходимой для нормального функционирования кишечника, способствующей выведению из организма эндо- и экзотоксинов. Редкое потребление сливочного масла приводит к  дефициту полноценных животных жиров, являющихся источником целого ряда пищевых веществ (ПНЖК, витаминов А, Е, D). Питание основной массы учащихся содержит избыточное количество рафинированных углеводов (избыточное потребление кондитерских изделий и шоколада), являющихся одним из факторов риска развития избыточной массы тела. Достаточно часто потребление "fast-food" (бутерброды, гамбургеры), а так же продуктов не рекомендуемых для питания детей школьного возраста, а именно копченой колбасы, готовых приправ к блюдам.Наблюдается злоупотребление пересоленными продуктами (маринады, солености, чипсы и сухарики, а так же досаливают пищу дополнительно). Постоянное злоупотребление солью вызывает дополнительную нагрузку на почки, может нарушить обмен веществ, неблагоприятно сказаться на работе сердечно-сосудистой системы. Около трети имеют большие интервалы между приемами пищи, что может приводить к транзиторной гипогликемии, сопряженной со снижением работоспособности, ухудшением памяти, а так же ужинают за 1 час до сна, что приводит к плохому перевариванию пищи в ночное время и повышает риск развития гастроэнтерологических заболеваний.

Не рекомендуются такие продукты как кондитерские изделия из сдобного теста, изделия во фритюре (картофель фри, чипсы и т.п.), копчёности и консервации на уксусе, газированные напитки (особенно цветные), варёные колбасные изделия. К примеру газированные напитки можно заменить на ягодные напитки (из клюквы, черники, голубики, плодов шиповника и др.), из кондитерских изделий лучше дать детям зефир, пастилу, мармелад, несдобное печенье типа крекеров.

Оптимизация питания, включая все его составляющие, является важным резервом улучшения состояния здоровья детского населения. Для коррекции  несбалансированности рациона необходимо восполнение потребности в животном белке за счет включения в рацион мяса,  рыбы, молока и молочных продуктов, яиц; обеспечить потребность в клетчатке ежедневным потреблением фруктов, овощей, ржаного хлеба. Необходимо умеренно потреблять в пищу сахар и сахаросодержащие продукты, а так же ограничивать продукты с высоким гликемическим индексом, ограничить потребление рафинированных углеводов путем более редкого потребления шоколада и кондитерских изделий. Полноценное, рациональное сбалансированное питание может являться важнейшим фактором профилактики заболеваний.

Огромную роль в формировании правильного пищевого поведения играет личный пример родителей.