



Правильное питание детей



Правильное питание-основа здоровья ребенка. Правильное питание для детей- это получение ребенком во время еды всех необходимых питательных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма(ежедневно требуется около 50 компонентов питательных веществ). Если ежедневный рацион ребенка включает в себя 10 наиболее важных питательных веществ, то и 40 остальных тоже, как правило, поступают в организм.



Самые важные питательные вещества, которые должен получать растущий организм:

белок содержится в мясе, птице, соевых продуктах, рыбе, бобах, горохе, яйцах, сыре, молоке и молочных продуктах. Это основное вещество, необходимое для построения новых клеток, в том числе тех, из которых состоят мускулы, кровь и кости, а еще для нормального функционирования уже существующих клеток.

углеводы содержатся в злаках, картофеле, кукурузе, хлебе и сахаре. Это источник калорий.

Наряду с белками и жирами входят в состав всех тканей и клеток, принимают участие в обмене веществ, способствуют лучшему усвоению белков и жиров.

жиры содержатся в пищевых жирах, растительных маслах, сливочном масле, маргарине и жире.

Жиры дают организму больше калорий на единицу веса, чем белки и углеводы. Это важнейшая составляющая стенок клеток;жиры также снабжают организм кислотами, необходимыми для многих жизненных функций. Кроме того, в жирах содержатся растворенные в них витамины, такие как A,D, E, K.

витамин А (ретинол) содержится в печени, моркови, сладком картофеле, зелени, маргарине, сливочном масле. Важен для кожи и клеток слизистой оболочки, усиливает сопротивляемость инфекциям, улучшает способность видеть в темноте и цветовое зрение

Продукты, содержащие основные 10 питательных веществ:

1. Молоко и молочные продукты, содержат кальций, рибофлавин и белок.

2. Мясо, яйца, бобовые - включая рыбу, птицу, горох, бобы, соевые продукты и орехи - содержат белок, ниацин, железо и тиамин.

3. Фрукты и овощи содержат витамины А и С, а также клетчатку.

4. Зерно и продукты из зерна (хлеб, макаронные изделия, рис, каши и кукуруза)- содержат углеводы, тиамин, железо, ниацин и клетчатку.

Итак, **главный принцип правильного питания - пища ребенка должна быть разнообразной** и включать все вышеперечисленные питательные вещества, чтобы его организм получал все необходимое для роста и развития. Причем ребенок должен получать определенное количество, жиров, белков и углеводов, в зависимости от возраста.

Так для детей 1-3 лет, суточное количество белка 53гр, жира тоже 53гр, углеводов 212гр, т.о. соотношение белка, жира и углеводов равняется 1:1:4.

Для детей 3-7 лет ежедневная потребность в белке 68гр, в жире 68 гр, в углеводах 270гр, оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе ребенка 1:1:4.



Помидоры усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.



Чеснок увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.



Йогурт повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.



Морковь усиливает концентрацию внимания.



Хлеб из муки грубого помола увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.

Тыква способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.



Авокадо способствует мозговому кровообращению.



Растительное масло (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.



Огурцы источник энергии.

Морская рыба способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.



Зеленый горошек укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.



Нежирные сорта сыра это антидепрессант и источник энергии.



Бананы помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.



Орехи стимулируют интеллект, дают внутреннее спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.



- ✚ Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей.
- ✚ Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
- ✚ Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.
- ✚ Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
- ✚ Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).
- ✚ Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).
- ✚ Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.



Все знают о пользе овощей и фруктов в рационе детского питания, но какие именно полезные вещества находятся в том или ином продукте знают не все.

Фрукты и овощи своим составом отличаются от других продуктов. Незначительное количество содержащихся в них белков и жиров перекрывается насыщенным комплексом витаминов и минеральных веществ.

Главное достоинство включаемых в детский рацион питания овощей и фруктов – присутствие в них пищевых волокон, пектиновых соединений, эффективно нормализующих процесс пищеварения детей любого возраста.

Попадая в желудочно-кишечный тракт ребенка, овощи и фрукты нейтрализуют вредные вещества, защищают слизистую оболочку желудка от микробов и токсинов, облегчают прохождение пищи через кишечник.

Всегда помните:

аптечные витаминные препараты
НИКОГДА НЕ ЗАМЕНЯТ
свежие овощи и фрукты!

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!

