



# 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 А, D, Е, К.

**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

**витамин С** (аскорбиновая кислота) содержится в цветной капусте, цитрусовых, манго, землянике и других фруктах и овощах. Он необходим для биохимических процессов, создающих связующие элементы для скрепления отдельных клеток; эти элементы укрепляют кровеносные сосуды, способствуют заживлению ран и усиливают сопротивляемость инфекциям, также помогает усвоению железа.



**витамин В1** (тиамин) содержится в постном мясе, орехах, злаках, он помогает усвоению углеводов и обеспечивает нормальную работу нервной системы, способствует хорошему аппетиту.

**витамин В2** (рибофлавин) содержится в печени, молоке, йогурте и твороге, помогает организму усваивать калории, а также вырабатывать калории самими клетками организма, помогает сохранить здоровыми кожу и ткани глаз, а также полноценное зрение.

**ниацин** (никотиновая кислота) содержится в печени, мясе, птице, рыбе, арахисе и злаках, помогает организму усваивать калории и углеводы, а также способствует возникновению жировых клеток, способствует пищеварению и аппетиту.

**кальций** содержится в молоке и молочных продуктах (включая сыры и йогурт), рыбе, зелени, способствует росту и укреплению костей и зубов стимулирует свертываемость крови и нормальную работу мышц нервной системы.

**железо** содержится в печени, свежем мясе, сушеных бобах и горохе, черносливе. Железо важная составная часть гемоглобина, красных кровяных телец, которые снабжают клетки кислородом и выводят из них углекислый газ, необходимо для профилактики малокровия и вызываемой им утомляемости.



## 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 внутренне спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.

