



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 исключает 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, масле и молочных продуктах. Это основное вещество, необходимое для построения новых клеток, в том числе тех, из которых состоит 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 входит 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, дыне, землянике и других фруктах и овощах. Он необходим для биохимических процессов, создающих строительные элементы для скрепления отдельных частей; 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 здоровую кожу и ткани глаз, а также полноценное зрение.

НИАЦИН (никотиновая кислота) содержится в печени, мясе, птице, рыбе, крапиво 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 (каждая сыры и йогурт), рыбе, зелени, способствует росту и укреплению костей и зубов стимулирует проницаемость крови и нормальную работу мышц нервной системы.

ЖЕЛЕЗО содержится в печени, свежем мясе, сушеных бобах и горохе, черносливе. Железо важнейшая составная часть гемоглобина, красных кровяных телец, которые снабжают клетки кислородом и выводит 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, витамин, железо и тиамин.
3. **Фрукты и овощи** содержат витамин А и С, а также клетчатку.
4. **Зерно и продукты из зерна** (хлеб, макаронные изделия, рис, каша и кукуруза) - содержат углеводы, тиамин, железо, витамин 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.е. 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 увеличивают гемоглобин и клеточный объем, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.



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



Йогурт повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.



Морковь увеличивает концентрацию гемоглобина.



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

Тыква способствует выведению шлаков, укрепляет иммунную систему.



Авокадо способствует нормальному кровообращению.



Растительное масло (льняное, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе незаменимые жирные кислоты, поддерживающие весь организм.



Огурцы источник энергии.

Морская рыба способствует увеличению объема памяти и умственной деятельности.



Зеленый горошек укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.



Вяжущие сорта сыра это антидепрессант и источник энергии.



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



Орехи стимулируют интеллект, дают внутреннюю способность и расслабляют перенапряженным мышцам.

