|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Правильное питание детей – залог здоровья** | PDF | Печать |

|  |
| --- |
|  |
|  |
| Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического инервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость,выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционными другим заболеваниям.**Что должен есть ребенок?**У детей и подростков наиболее остро ощущается потребность в белках, которые необходимыне только для возмещения потерь энергии, но и для роста и развития организма. Чемменьше ребенок, тем больше у него потребность в белке.Наиболее ценный источник животного белка для детского организма – молоко. Также вдетском рационе должно быть достаточное количество растительных белков, содержащихсяв зерновых и бобовых продуктах, в меньшей степени – в овощах и фруктах.Бобовые культуры (горох, фасоль, бобы, соя и др.) по содержанию белка приближаютсяк таким продуктам животного происхождения, как мясо, рыба, творог, яйца, а некоторыеиз них даже превосходят их. В детском питании бобовые продукты (зеленые стручки фасоли,зеленый горошек и др.) являются важным источником ценных растительных белков.Также в детском возрасте отмечается повышенная потребность в незаменимыхнесинтезируемых в организме аминокислотах, обеспечивающих нормальное течениепроцессов, связанных с интенсивным ростом и развитием ребенка. Ими богато мясо,рыба, а также яйца и орехи.Значение жира в питании детей весьма многообразно. Употребление жиров в детскомвозрасте несколько увеличивается в связи с тем, что они представляют болееконцентрированные источники энергии, чем углеводы, и содержат жизненно важныедля детей витамины А и E, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды и другие.В то же время избыток жира в пище детей нежелателен, так как это нарушает процессобмена веществ, понижает аппетит, расстраивает пищеварение и ведет к ожирению.При избытке жира нарушается усвоение белков. Наиболее биологически ценный источникжира для детей – сливочное масло, молоко и другие молочные продукты, а также яйца.Что касается углеводов, то детям младшего возраста их нужно меньше, чем белков и жиров.Избыточное количество углеводов, особенно содержащихся в рафинированном сахаре,угнетает рост и развитие детей, приводит к снижению иммунитета и повышеннойзаболеваемости кариесом. Хорошие источники углеводов для питания детей содержатсяв овощах, фруктах, ягодах и свежих соках, а также в молоке (лактоза – молочный сахар).Важно ограничивать потребление сладостей: печенье, пастилу, конфеты, варенье идругие кондитерские изделия можно давать по 10–25 г ежедневно в зависимости отвозраста. Детям и подросткам рекомендуется 20% простых сахаров (глюкоза, фруктоза,лактоза, сахароза), 75% крахмала, 3% пектиновых веществ и 2% клетчатки от общегоколичества углеводов в суточном рационе их питания.Дети от 3 до 7 лет должны ежедневно употреблять не более 60 г сахара, 340 гхлебобулочных и макаронно-крупяных изделий, а также 700–800 г свежих фруктов, ягод,овощей.**Какие витамины и микроэлементы необходимы ребенку**Дети более чувствительны к недостатку любых витаминов, чем взрослые. С процессамироста потребность в них повышается. Кроме специфических болезненных проявлений,связанных с авитаминозом, у детей отмечаются некоторая вялость, бледность, быстраяутомляемость, иногда боли в коленях, понижение аппетита. Особенно важное значениеимеют витамины А и D, дефицит которых останавливает рост, снижает массу тела,нарушает зрение, вызывает рахит, кариес и другие отклонения.Для регуляции водно-солевого обмена необходимы минеральные элементы, так как ониспособствуют передвижению питательных веществ и продуктов обмена. Без минеральныхвеществ невозможна нормальная функция нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительнойи других систем. Они также влияют на защитные функции организма и его иммунитет.Нормальные процессы кроветворения и свертывания крови не могут происходить безучастия железа, меди, кобальта, никеля, марганца, калия и других минеральных веществ,которые входят в состав ферментов или активируют действие гормонов и витаминов,участвуя во всех видах обмена веществ.Для растущего организма наибольшее значение имеют соли кальция, фосфора и железа.Обычная смешанная пища поставляет детям необходимое количество минеральных веществв том случае, если в ней достаточно молока и молочных продуктов – важных источниковкальция и фосфора. Для всасывания этих элементов из кишечника и отложения их вкостях необходим витамин D, который содержится в продуктах животного происхождения(печень рыбы, жирные сорта рыбы, яйца, икра, молочные жиры). Этот витамин образуетсяв коже под действием солнечных лучей, поэтому детям необходимо ежедневно быватьна свежем воздухе, принимать умеренные дозы солнечных ванн.В детском питании жизненно важное значение имеет железо, так как оно принимаетнепосредственное участие в процессах кроветворения и тканевого дыхания. Благодарямясным продуктам организм получает 15–30% железа. В крупах, хлебе, яйцах и овощах,богатых щавелевой кислотой, хотя и много этого элемента, усваивается его не более2–5%. В молочных продуктах очень мало железа. Во фруктах, ягодах и некоторыховощах его тоже немного, но усваивается оно хорошо, поэтому эти продукты полезны детям.Дефекты в питании детей не всегда сразу отражаются на здоровье. Недостаток илиизбыток пищи нередко служит причиной возникновения заболеваний желудочно-кишечноготракта, нарушения обмена веществ, излишнего увеличения массы тела, вплоть до развитияожирения, или, наоборот, приводит к исхуданию.Часто проблемы проявляются не сразу – при неблагоприятных внешних условиях,заболеваниях, повышенной учебной нагрузке в школе, а иногда и в более зрелые годы.Вот почему специалисты в области детского питания считают, что профилактика многихзаболеваний, возникающих у взрослых (артериальная гипертония, сахарный диабет,ожирение), должна вестись не с подросткового или юношеского периодов, а с раннегодетства. |