|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Правильное питание детей – залог здоровья** | [PDF](https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/healthy-lifestyle/18296-18042023.pdf) | [Печать](https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/healthy-lifestyle/18296-18042023.html?tmpl=component&print=1&layout=default&page=) |

|  |
| --- |
|  |
|  |
| Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и  нервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость,  выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным  и другим заболеваниям.  **Что должен есть ребенок?**  У детей и подростков наиболее остро ощущается потребность в белках, которые необходимы  не только для возмещения потерь энергии, но и для роста и развития организма. Чем  меньше ребенок, тем больше у него потребность в белке.  Наиболее ценный источник животного белка для детского организма – молоко. Также в  детском рационе должно быть достаточное количество растительных белков, содержащихся  в зерновых и бобовых продуктах, в меньшей степени – в овощах и фруктах.  Бобовые культуры (горох, фасоль, бобы, соя и др.) по содержанию белка приближаются  к таким продуктам животного происхождения, как мясо, рыба, творог, яйца, а некоторые  из 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 незаменимых  несинтезируемых в организме аминокислотах, обеспечивающих нормальное течение  процессов, 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 детском  возрасте несколько увеличивается в связи с тем, что они представляют более  концентрированные источники энергии, чем углеводы, и содержат жизненно важные  для 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 процесс  обмена веществ, понижает аппетит, расстраивает пищеварение и ведет к ожирению.  При избытке жира нарушается усвоение белков. Наиболее биологически ценный источник  жира 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 повышенной  заболеваемости кариесом. Хорошие источники углеводов для питания детей содержатся  в овощах, фруктах, ягодах и свежих соках, а также в молоке (лактоза – молочный сахар).  Важно ограничивать потребление сладостей: печенье, пастилу, конфеты, варенье и  другие кондитерские изделия можно давать по 10–25 г ежедневно в зависимости от  возраста. Детям и подросткам рекомендуется 20% простых сахаров (глюкоза, фруктоза,  лактоза, сахароза), 75% крахмала, 3% пектиновых веществ и 2% клетчатки от общего  количества углеводов в суточном рационе их питания.  Дети от 3 до 7 лет должны ежедневно употреблять не более 60 г сахара, 340 г  хлебобулочных 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 процессами  роста потребность в них повышается. Кроме специфических болезненных проявлений,  связанных с авитаминозом, у детей отмечаются некоторая вялость, бледность, быстрая  утомляемость, иногда боли в коленях, понижение аппетита. Особенно важное значение  имеют 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 они  способствуют передвижению питательных веществ и продуктов обмена. Без минеральных  веществ невозможна нормальная функция нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной  и других систем. Они также влияют на защитные функции организма и его иммунитет.  Нормальные процессы кроветворения и свертывания крови не могут происходить без  участия 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 веществ  в том случае, если в ней достаточно молока и молочных продуктов – важных источников  кальция и фосфора. Для всасывания этих элементов из кишечника и отложения их в  костях необходим витамин D, который содержится в продуктах животного происхождения  (печень рыбы, жирные сорта рыбы, яйца, икра, молочные жиры). Этот витамин образуется  в коже под действием солнечных лучей, поэтому детям необходимо ежедневно бывать  на свежем воздухе, принимать умеренные дозы солнечных ванн.  В детском питании жизненно важное значение имеет железо, так как оно принимает  непосредственное участие в процессах кроветворения и тканевого дыхания. Благодаря  мясным продуктам организм получает 15–30% железа. В крупах, хлебе, яйцах и овощах,  богатых щавелевой кислотой, хотя и много этого элемента, усваивается его не более  2–5%. В молочных продуктах очень мало железа. Во фруктах, ягодах и некоторых  овощах его тоже немного, но усваивается оно хорошо, поэтому эти продукты полезны детям.  Дефекты в питании детей не всегда сразу отражаются на здоровье. Недостаток или  избыток пищи нередко служит причиной возникновения заболеваний желудочно-кишечного  тракта, нарушения обмена веществ, излишнего увеличения массы тела, вплоть до развития  ожирения, 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 многих  заболеваний, возникающих у взрослых (артериальная гипертония, сахарный диабет,  ожирение), должна вестись не с подросткового или юношеского периодов, а с раннего  детства. |