



ВКУСНАЯ ЕДА



Мясо и рыба содержат полноценные белки, фосфорные соединения, необходимые для правильного развития центральной нервной системы, витамины, микроэлементы. Рыба содержит и очень ценный в питании рыбий жир, который лучше употреблять в натуральном виде, а не в виде аптечного препарата, который к тому же чаще готовится не из рыбы, а из тюленьего или дельфиньего жира.

Они должны входить в рацион ребенка 4-5 раз в неделю. Исключаются жирные сорта мяса и рыбы (свинина, баранина, утки, гуси, осетровые и лососевые).



Молоко является ценным продуктом.

Оно насыщает организм животным белком, является источником жиров, солей, витаминов.


Яйца содержат витамины, лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты. Для детского питания не рекомендуются сырые яйца, так как они трудно перевариваются. В возрасте от полутора лет можно давать яйцо целиком, но не каждый день. Исключаются гусиные и утиные яйца (яйца водоплавающих), как носители опасных инфекций!

Супы крайне важны для малыша, т. к. они содержат соли и экстрактивные вещества, необходимые для правильной работы желудка и хорошего переваривания остальных блюд





ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА!






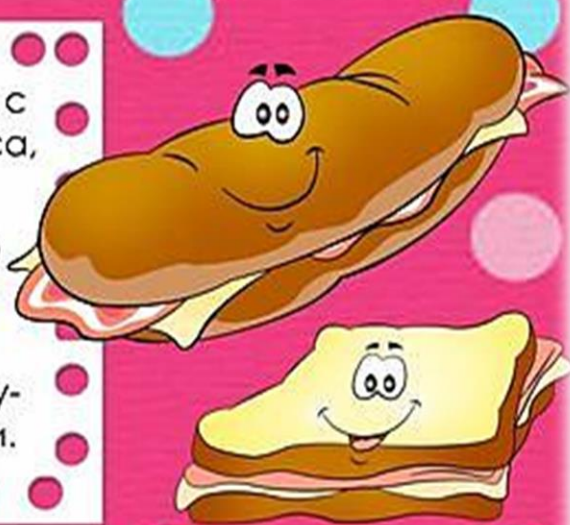
копченые продукты. Сейчас данные продукты изготавливаются не путём копчения, а путем добавления специального раствора, который дает вкус дыма. Это раствор химического содержания очень вреден для здоровья.

продукты в вакуумной упаковке. При изготовлении таких продуктов на предприятиях используют специальную жидкость -химический раствор, вредный для здоровья.

Чипсы. Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.

Колбасные изделия, сосиски. Особенно вредно есть жареные сосиски.

Газированные напитки. Полностью химический продукт. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители.



Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты, прочая сладкая продукция, изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

Консервированные продукты

ДОСТАТОЧНО ЛИ КАЛЬЦИЯ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ?



Кальций – кирпичик для дома, который называется организм человека. Период детства – это период закладки фундамента. И если в это время «кирпичики» для растущего организма будут поступать некачественные, или их будет недостаточно, то вряд ли можно ожидать, что такой «дом» может стать «крепостью». Именно кальций является основой крепости костей человека, и народная поговорка в этом случае показательна: «были бы кости, а мышцы нарастут».



Дефицит кальция приводит к нарушениям формирования костей и зубов (повышенная склонность к кариесу), повышенной кровотоковости сосудов, к повышенной нервной возбудимости, сбоям в работе юного сердечка и повышенному давлению, рахиту. Можно догадаться о дефиците кальция по следующим признакам: появляются нарушения осанки, двигательной системы, ослабляется память, замедляется рост, ухудшаются результаты в учебе.

Нормы потребности детей в кальции:

4-6 лет – 800мг, 7-10 лет – 1000мг

14-17 лет – 1200-1400мг.

Полностью удовлетворить такую потребность в кальции только продуктами довольно сложно: за день малышу приходилось бы выпивать литр молока, либо съедать килограмм творога или сыра, добавлять парочку яиц или ложку рыбьего жира, поэтому необходимо получение кальция в виде витаминов.

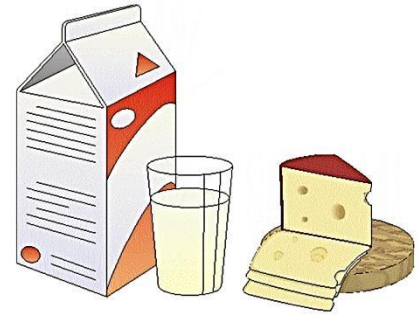


ВОЛШЕБНАЯ ЕДА



Конечно, в рационе ребенка важное место принадлежит молоку. Молоко - это главный источник легкоусвояемых солей кальция и важный источник витамина В2, веществ, так необходимых для роста ребенка. Молоко, кефир, йогурт должны включаться в рацион детей ежедневно, а творог, сливки, сметана и сыр могут использоваться через один-два дня, но соответственно в большем количестве.

МОЛОКО



По мнению детских диетологов, большая часть всех поступающих с пищей белков должны иметь животное происхождение. Это способствует высокой усвояемости белка и удержанию в организме азота. Об исключительной важности последнего для организма ребёнка говорит хотя бы тот факт, что без азота невозможен синтез ДНК и РНК - соединений, руководящих всеми биохимическими процессами, протекающими в человеческом организме. Важнейшим источником животных белков является мясо, однако не все его виды полезны детям. Так, свинина и мясо некоторых птиц (уток, гусей) содержит избыток тугоплавких животных жиров, чрезмерно загружающих пищеварительную систему ребенка. Поэтому лучше выбирать нежирную говядину и телятину, а также мясо кур, цыплят, индейки, кролика.

МЯСО

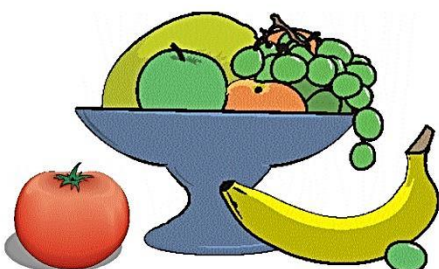


Крупы, хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка, обеспечивая организм углеводами и белками. Наиболее важны овсяная и гречневая, ячневая, перловая, пшеничная и т.д. Каши можно готовить с молоком и без молока, с добавкой овощей или фруктов. Например, очень полезна и вкусна овсяная каша с яблоком, с изюмом или бананом, рисовая каша с тыквой или морковью, гречневая каша с яблоком. При выборе хлебобулочных изделий приоритет лучше отдавать изделиям из муки грубого помола, которая богата витаминами группы В и пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника.

ХЛЕБ И КРУПЫ



ОВОЩИ И ФРУКТЫ



Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью детского питания. Они являются незаменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), легкоусвояемых углеводов - глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон, некоторых минералов и микроэлементов. Из овощей наиболее часто используются картофель, морковь, капуста, репа, свекла, кабачки, тыква и томаты. Довольно актуальны огородная и дикорастущая зелень - укроп и салат, шпинат и петрушка, щавель, зеленые лук и чеснок, черемша, крапива. Из фруктов детям полезны яблоки, груши, сливы, бананы, цитрусовые, тропические фрукты. Из ягод рекомендуются малина и черная смородина, черноплодная рябина, крыжовник и облепиха, а также черника, брусника, клюква.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Самое важное для родителей – это здоровье наших детей. Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Какой бы завлекательной ни была реклама, в какие бы пестрые и красивые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – **питание детей должно быть натуральным!**

В детском питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съедать больше сладостей, чем взрослые.

Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется очень много. Жировые клетки, составляющие сало, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при избытии сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык. Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.