

Правильное и здоровое питание детей

**Подготовила: воспитатель МАДОУ
д \ с «Алёнка»
Конощук Юлия Александровна.**





Правильное питание-основа здоровья ребёнка. Правильное питание для детей – это получение ребенком во время еды всех необходимых питательных веществ , 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.



Вот они самые важные питательные вещества, которые должен получать растущий организм:

Белок - содержится в мясе, птицы, соевых продуктах, бобах, горохе, яйцах, сыре, молоке и молочных продуктах. Это основное вещество, необходимо для построения новых клеток.



Углеводы

Они 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, Д, Е, К.

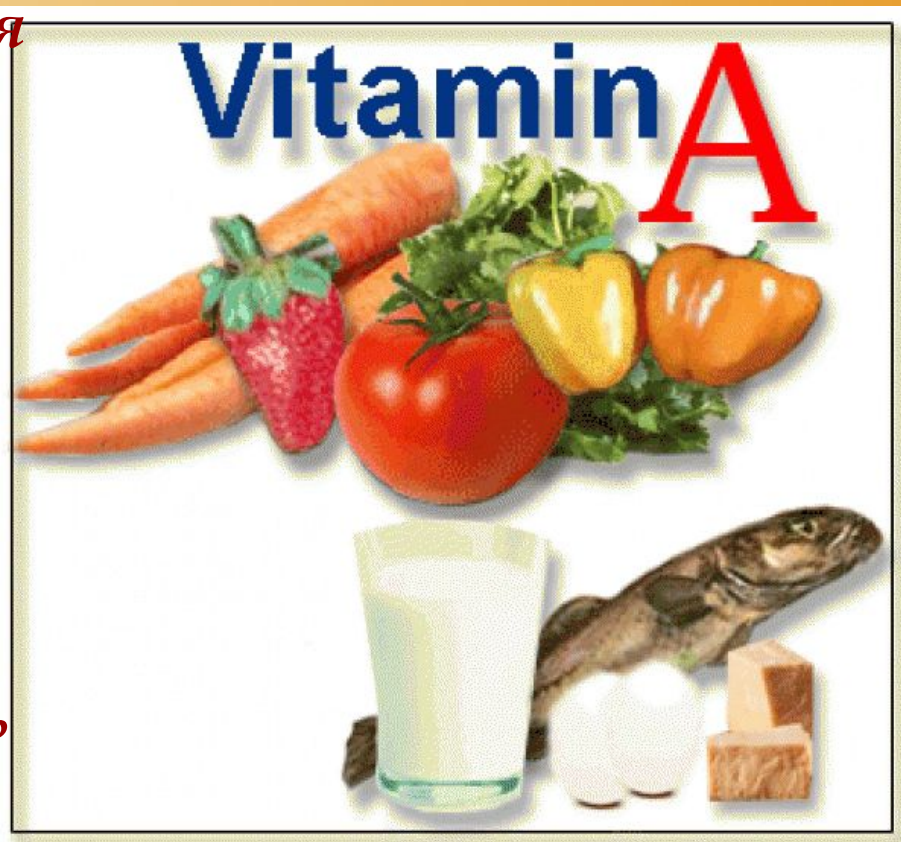


*Не забывайте о
продуктах, которые
содержат витамины.*



Витамин А

Витамин А (ретинол) содержится в печени, моркови, сладком картофеле, зелени, маргарине, сливочном масле. Важен для кожи и клеток слизистой, усиливает сопротивляемость инфекциям, улучшает способность видеть.



Витамин С (аскорбиновая кислота) содержится в цветной капусте, цитрусовых, манго, землянике и других овощах и фруктах.

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 С



Витамин В1



*Витамин В1 (тиамин)
содержится в постном
мясе, орехах, злаках.*

*Он помогает усвоению
углеводов и
обеспечивает
нормальную работу
нервной системы,
способствует
хорошему аппетиту.*



Витамин В2

*Витамин В2
(рибофлабин)
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.*

Ниацин



*Содержится в
молоке и молочных
продуктах
(включая сыры и
йогурты), рыбе,
зелени.*

*Способствует
росту и
укреплению
костей и зубов,
стимулирует
свертываемость
крови и
нормальную
работу мышц
нервной системы.*

Кальций



Продукты, которые содержат 10 основных питательных веществ:

- молоко и молочные продукты, содержат кальций, рибофлавин и белок;*
- мясо, яйца, бобовые, содержат белок, ниацин, железо и тиамин;*
- фрукты и овощи содержат витамины А и С, а также клетчатку;*
- зерно и продукты из зерна – содержат углеводы, тиамин, железо, ниацин и клетчатку.*



Итак, главный принцип правильного питания – пища ребенка должна быть разнообразной и включать все выше перечисленные питательные вещества, чтобы его организм получал все необходимое для роста и развития. При чем, ребенок должен получать определенное количество жиров, белков и углеводов, в зависимости от возраста.



Так для детей 1-3 лет, суточное количество белка 53 гр., жира тоже 53 гр., углеводов 212 гр. Соотношение белка, жира и углеводов равняется 1:1:4.

Для детей 3-7 лет ежедневная потребность в белке 68 гр., в жире 68 гр., в углеводах 270 гр.. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе ребенка 1:1:4.



Будьте здоровы!

