

*Развивающийся организм ребенка требует здорового питания. Удостоверьтесь, что в рационе вашего ребенка есть эти 5 питательных веществ!*



## Здоровое питание для детей



УРТАЗЫМСКАЯ СОШ



Телефон: 8(353)6424516

# Здоровое питание для детей

## 1. Кальций

Кальций – наиболее востребованный минерал в организме. Без кальция невозможен рост костей, крепкая зубная эмаль, нормальный сердечный ритм, свертываемость крови, крепкие мышцы. В попытке восполнить тающие запасы кальция организм будет забирать его из костей.

Согласно рекомендациям педиатров, дети должны получать разное количество кальция в зависимости от возраста:

Дети 1-3 лет должны потреблять 500 мг

Дети 4- 8 лет должны потреблять 800 мг

Дети 9-18 лет должны потреблять 1300 мг

Большинство детей потребляют недостаточное количество кальция. Если у вашего ребенка дефицит кальция сейчас, то он рискует заболеть остеопорозом через несколько десятков лет.

Причина может быть в том, что дети охотнее пьют сладкие напитки, чем молочные, которые содержат кальций. Кроме того, кальций присутствует в апельсиновом соке с добавками, соевых продуктах и некоторых сухих завтраках.

Для усвоения кальция организму требуется витамин D. Он образуется в организме под воздействием солнечных лучей, однако часто детям требуется добавочное количество витамина. Если ваш ребенок потребляет молочные продукты, рыбу и яйца, то дефицита не возникнет.

## 2. Белок

Попадая в желудок, белок распадается на аминокислоты, которые служат «кирпичиками» для строительства тканей, новых клеток, ферментов и гормонов. У некоторых аминокислот уникальная структура, поэтому организм не может синтезировать их самостоятельно. Такие аминокислоты называются незаменимыми.

Ребенку необходимо потреблять достаточное количество белка, чтобы расти и развиваться.

Дети 1-3 лет должны потреблять 13 г

4-8 лет должны потреблять 19 г

9-13 лет должны потреблять 34 г

Обычно с белком у детей проблем не возникает, пока они едят мясо и молочные продукты.

## 3. Клетчатка

Клетчатка представляет собой сложные углеводы минус калории. Организм не может ее переварить. Однако она играет важную роль в пищеварении, помогая механически проталкивать пищевой ком. Клетчатка снижает риск заболевания диабетом 2 типа и уровень холестерина. Чтобы понять, сколько клетчатки нужно вашему ребенку, прибавьте 5 к его возрасту. Вы получите необходимое число в граммах. Например, 13-летнему понадобится 18 г клетчатки.

Впрочем, здоровое питание для детей не подразумевает постоянное высчитывание граммов. Просто давайте вашему ребенку фрукты, овощи, цельнозерновые продукты и бобовые с белком и железом.

## 4. Железо

Железо играет критическую роль в кроветворении и развитии мозга. Этот элемент настолько важен для организма, что даже небольшой дефицит железа может привести к негативным последствиям – развитию железодефицитной анемии. Здоровое питание для детей невозможно без продуктов, содержащих железо.

Больше всего железа в мясе и морепродуктах. Шпинат и бобовые также содержат небольшое количество железа. Витамин С улучшает усвоение железа, поэтому если на обед у вас блюдо из продуктов, богатых железом, дайте ребенку апельсин, помидор, болгарский перец, киви или ягоды.

## 5. Антиоксиданты

Антиоксиданты отвечают за борьбу с опасными веществами, свободными радикалами. Они образуются в небольшом количестве в результате нормального метаболизма. Если мы дышим сигаретным дымом, загрязненным выхлопами городским воздухом или находимся на сильном солнце-пеке, то количество свободных радикалов увеличивается. Считается, что они могут повредить ДНК и образовать раковые клетки.

Антиоксиданты невозможно получить из таблеток, поэтому диетологи советуют потреблять их вместе с пищей. Фрукты и овощи яркого цвета, ягоды, брокколи, шпинат, сладкий картофель, морковь содержат достаточное количество антиоксидантов.

Уртазымская СОШ

*«Основы  
правильного  
питания»*



# 10 самых полезных продуктов

Хотите защититься от болезней? Тогда включите в свой ежедневный рацион замечательные продукты:

## 1. АВОКАДО

**Польза:** Многие не едят авокадо из-за высокого содержания жиров. Однако, именно этот фрукт помогает снизить уровень холестерина **в крови** и уменьшить риск развития рака и диабета. Кроме того, в авокадо содержатся антиоксиданты.

**Питательные вещества:** Витамины E, C и B6, калий, клетчатка, витамин K и соли **фолиевой кислоты**.

## 2. ЯБЛОКИ

**Польза:** содержат много антиоксидантов, а также **витамина С**, который защищает сосуды и улучшает абсорбцию железа. Все это снижает риск развития рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно, если есть яблоки с кожурой.

**Питательные вещества:** клетчатка и витамин С.

## 3. ЯГОДЫ

**Польза:** все ягоды очень питательны и являются отличной профилактикой от многих болезней, в том числе от болезни Альцгеймера, Паркинсона, диабета и **ишемической болезни сердца**. Регулярное употребление черники улучшает память и замедляет процессы старения. Кроме того, как показывают исследования, черника лучше других ягод помогает предотвратить **рак**.

**Питательные вещества:** клетчатка, **витамины С** и K, марганец.

## 4. БРОККОЛИ

**Польза:** Брокколи относится к тому же семейству, что шпинат, белокочанная, цветная, брюссельская, кормовая и листовая капуста. Брокколи очень питательна и помогает предотвратить диабет, сердечно-сосудистые заболевания и некоторые виды рака.

**Питательные вещества:** кальций, калий, соли **фолиевой кислоты**, клетчатка, железо, магний, фосфор, марганец, витамины B, C и K.

**Рецепт:** Слегка обжарить в небольшом количестве оливкового масла, добавив чеснок и куриный бульон

## 5. ЛОСОСЬ

**Польза:** Старайтесь есть рыбу, как минимум, дважды в неделю. Особенно полезны лосось, сельдь и сардины. В них содержатся полезные для сердца жиры омега-3. Рыбные блюда снижают риск возникновения рака, сердечно-сосудистых заболеваний, болезни Альцгеймера, инсульта, диабета, артрита и **депрессии**.

**Питательные вещества:** Витамины группы B, фосфор, белки, **селен** и жиры омега-3.

**Рецепт:** Речной лосось более полезен, чем выращенный в специальных водоемах, так как в нем меньше вероятность появления химикатов, вроде ртути. Полейте кусок лосося свежесжатым апельсиновым или лимонным соком, посолите, поперчите и запекайте до готовности.

## 6. БОБОВЫЕ (фасоль, дробленый горох, чечевица)

**Польза:** Бобовые обеспечивают организм энергией на много часов. В них много клетчатки, которая снижает риск болезни сердца и нормализует уровень **сахара в крови**. Бобовые также снижают риск развития рака. Все бобовые, особенно соя, богаты белком, поэтому они играют очень важную роль в вегетарианской диете.

**Питательные вещества:** Клетчатка, белки, **витамин B6**, соли **фолиевой кислоты**, марганец, медь, железо, магний, фосфор, калий, **тиамин**, кальций и цинк.

**Рецепт:** Промойте консервированные бобы и добавьте их в свой любимый салат.

## 7. ГРИБЫ

**Польза:** **Грибы** стимулируют иммунную систему. Они помогают предотвращать и лечить **рак**, вирусные заболевания, нормализуют уровень холестерина **в крови** и **артериальное давление**.

**Питательные вещества:** Клетчатка, белки, витамины группы B, **витамины С, D**, соли **фолиевой кислоты**, железо, цинк, марганец, фосфор, калий, медь и **селен**.

**Рецепт:** Обжарьте мелко нарезанные **грибы**, репчатый лук и цуккини в небольшом количестве оливкового масла. Если добавить томатный соус, то получится полезная добавка к макаронным блюдам.

## 8. ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ и МИНДАЛЬ

**Польза:** Содержат массу полезных веществ и благотворно влияют на сердце. Мононенасыщенные жиры, которые присутствуют в миндале, снижают уровень холестерина **в крови**. В грецких орехах есть небольшое количество жиров омега-3. Хотя в целом в орехи – довольно жирная и калорийная **пища**, они позволяют сбросить вес, так как содержащиеся в них белки, клетчатка и полезные жиры создают ощущение сытости и помогают не переесть.

**Питательные вещества:** Магний, **витамин E**, клетчатка, **рибофлавин**, магний, железо, кальций.

**Рецепт:** Поджарьте на гриле кусочек цельнозернового хлеба, намажьте плавленным сыром и посыпьте сверху толчеными грецкими орехами или стружкой миндаля.

## 9. ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ

**Польза:** В льняном семени содержатся жиры омега-3, снижающие риск сердечно-сосудистых заболеваний.

**Питательные вещества:** Магний, фосфор, медь, клетчатка, **тиамин**, марганец, калий и цинк.

**Рецепт:** Посыпьте семенами льна кашу, йогурт или домашний сыр. Можно также добавлять их в молочные десерты.

## 10. ГРАНАТЫ

**Польза:** Об этом продукте в последнее время много говорят. В гранатах в три раза больше антиоксидантов, чем в вине или зеленом чае. Гранатовый сок помогает предотвратить заболевания сердца и инсульт. Употребление гранатового сока на протяжении длительного времени замедляет процесс старения и предотвращает некоторые формы рака.

**Питательные вещества:** витамин C и калий.

**Рецепт:** Посыпайте семенами граната овощные и фруктовые салаты. Добавляйте их в йогурты и овсяную кашу.



К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.



Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак - ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника.



Школьники 7-11 лет должны получать в сутки 70-80 г белка, или 2,5-3 г на 1 кг веса, а учащиеся 12-17 лет - 90-100 г, или 2-2,5 г на 1 кг веса.

Дети и подростки — юные спортсмены, имеющие повышенные физические нагрузки (в том числе и участники туристских походов), нуждаются в увеличении суточной нормы потребления белка до 116—120 г в возрасте 10—13 лет, и до 132—140 г в возрасте 14—17 лет.



В детском питании учитываются качественные особенности белков. Так, удельный вес белков животного происхождения в рационе детей школьного возраста составляет 65—60%, у взрослых—50%. Потребностям детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, так же как и все остальные компоненты молока. В связи с этим молоко должно рассматриваться как обязательный, не подлежащий замене продукт детского питания. Для детей школьного возраста суточная норма молока — 500 мл. Следует иметь в виду, что 100 г молока соответствует 12 г сухого молока или 25 г сгущенного. Незаменимые аминокислоты: лизин, триптофан и гистидин — рассматриваются как факторы роста. Лучшими их поставщиками являются мясо, рыба и яйца.

## В каких продуктах «живут» витамины

**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин В1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Витамин В12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, способствует заживлению ран.

**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

**Витамин Е** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

**Витамин К** — в шпинате, салате, кккбачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

