

*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.