

Каждая мама задумывается, как вырастить своего малыша сильным и здоровым. Безусловно, основное место отводится правильному питанию. Как грамотно составить рацион? Немного теории не помешает. Не правда ли?

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие и хорошее здоровье ребёнка. Оно повышает устойчивость детского организма к неблагоприятным факторам внешней среды, способствует выработке иммунитета к разным инфекциям. Существует три основных принципа рационального питания:

соответствие энергетической ценности рациона энерготратам организма;

удовлетворение физиологических потребностей организма в основных пищевых веществах в определённых количествах;

соблюдение оптимального режима питания, способствующего наилучшему усвоению пищи.

Ребёнок должен получать в сутки:

белков – от 53 (в 3 года) до 90 (в 11-13 лет) граммов, из них животные белки должны составлять от 37 до 54 граммов;

жиров – от 53 до 92 граммов;

углеводов – от 200 до 400 граммов, большая часть углеводов должна поступать в виде

клетчатки с овощами и фруктами, а не в виде простых сахаров.

Суточная калорийность рациона должна составлять 1540 ккал в 3 года, 1970 ккал в 4-6 лет, 2350 ккал в 7-10 лет, 2500-2750 ккал в 11-13 лет;

Необходимы детскому организму также витамины, которые в организме не образуются, а содержатся в разнообразных продуктах питания. Витамин С содержится в шиповнике, чёрной смородине, цитрусовых, капусте и петрушке. Витамины группы В – в печени, мясе, яйцах, молоке, овсяной и гречневой крупах. Витамин А – в печени, яичном желтке, рыбе, молоке. Витамин Е – в растительном масле, яйцах, рыбе, бобовых.

Очень важную роль играет и достаточное поступление в организм ребёнка достаточное количество минеральных веществ, таких как кальций, фосфор, магний, железо, калий, йод, фтор, селен. Содержатся они: кальций и фосфор – в молоке, рыбе, бобовых, яйцах; магний – в хлебе, крупе, бобовых; железо – в печени, овсяной крупе, рыбе, изюме; калий – в сухофруктах, орехах, бобовых, мясе, рыбе; йод – в морской капусте, морепродуктах, бобовых; фтор – в морской рыбе, говядине, ржаном хлебе, овощах, необходимо также использовать в детском питании йодированную и фторированную соль.

Для повышения усвоения пищи и лучшего её использования важен правильный режим питания. Пищу необходимо принимать в установленные часы через каждые 3,5 – 4 часа, предпочтительно 5 раз в день. На завтрак должно приходиться 25 % всей калорийности, на обед – 35 %, на ужин – 20 %, второй ужин – 5 %.

Родители должны помнить, что можно затрачивать огромные деньги на лечение, консультации врачей, дорогостоящие операции, но можно просто прибегнуть к рациональному питанию. Выбор за вами.