

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

С

Земляничку ты сорвешь –
В ягоде меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН

Д

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.





Из чего состоит наша пища

Белки

участвуют в обмене веществ, сокращении мышц (а значит, движении), обеспечивают рост и деление клеток, иммунитет, многие другие функции организма.

В рационе питания ребёнка должны быть как растительные, так и животные белки. Исключение или недостаток животных белков может вызвать серьёзные нарушения в развитии организма.

Жиры

входят в состав всех клеток организма, участвуют во многих физиологических процессах, а также обеспечивают организм энергией.

Наш организм нуждается в растительных (растительные масла, орехи, бобы и т. д.) и животных (сливочное масло, мясо, сыр, рыба) жирах. Растительные жиры содержат полиненасыщенные жирные кислоты, которые обязательно должны поступать с пищей, животные жиры снабжают организм витаминами А и D и другими полезными веществами.

Углеводы

основной источник энергии для организма. Помимо этого, углеводы входят в состав клеток и играют важную роль в обеспечении иммунитета.

Потребность организма в углеводах должна удовлетворяться главным образом за счёт продуктов, содержащих цельные злаки (крупы, хлеб, готовые завтраки и т. д.), овощей и фруктов. Все они содержат медленно усваивающиеся углеводы, оставляющие организму энергию продолжительного действия. Источники легкоусвояемых углеводов (сахар, конфеты, кондитерские изделия) должны составлять не более 10–20% от общего количества суточной нормы углеводов.

Витамины и минеральные вещества

участвуют в регулировании практически всех физиологических и метаболических процессов в организме и обязательно должны поступать с пищей.

Источником этих веществ служат разные продукты — овощи, фрукты, мясо, молоко, крупы и многие другие. **Поэтому для профилактики дефицита витаминов и минеральных веществ необходимо питаться разнообразно.**

Какие продукты должны входить в рацион питания ребёнка?



Вода и напитки

Младшему школьнику в сутки нужно приблизительно 1,5 литра жидкости. Её источником является не только вода и напитки, но и пища, которую ребёнок съедает.

Для детей лучше выбирать чистую природную воду с оптимально сбалансированным минеральным составом (так называемая столовая вода, содержащая не более 1 г солей на литр).

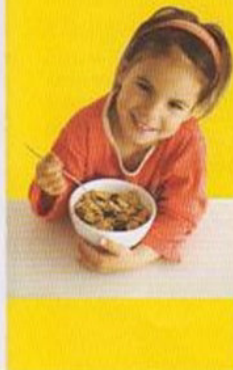
Очень полезны для ребёнка соки, на 100% приготовленные из фруктов или овощей. Однако использовать их следует умеренно из-за большого содержания глюкозы и фруктозы — не более двух стаканов сока в день. Газированные напитки стоит давать детям лишь изредка. Эти напитки содержат большое количество сахара и углекислоты, консерванты и красящие вещества, которые могут раздражать слизистую желудка и способствовать возникновению аллергии.



Овощи и фрукты

Растительная пища обеспечивает наш организм витаминами, пищевыми волокнами, которые стимулируют работу кишечника, нормализуют обмен веществ, а также абсорбируют на своей поверхности токсины и выводят их из организма.

В ежедневном меню вашего ребёнка должно быть 300–400 г овощей (без учёта картофеля) и 200–300 г фруктов и ягод, желателен в свежем виде. При этом следует использовать разнообразные овощи и фрукты, так как они являются источником различных витаминов и минеральных веществ.



Продукты из злаков

являются источниками углеводов, белка и минеральных веществ и витаминов. **Особенно велико содержание полезных веществ в продуктах, которые приготовлены из цельных злаков.** — хлебе, хлопьях, крупах и т. д. Их производят из неповреждённого зерна (молотого, раздробленного или превращённого в хлопья), содержащего все основные составляющие: эндосперм, зародыш и отруби — в природной пропорции.

По сравнению с рафинированной мукой или очищенным зерном в цельных злаках больше витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.



Мясо, птица и рыба

Блюда из мяса, птицы, рыбы являются важнейшими источниками белка, витаминов группы В, железа, цинка. В рыбных блюдах к тому же содержится витамин D, жирные кислоты, йод. Все эти составляющие играют важную роль в развитии детского организма.

Для питания ребёнка рекомендуется использовать нежирную говядину, телятину, курицу, индейку. Полезны и субпродукты — почки, печень, сердце. Среди рекомендуемых видов рыб — треска, навага, судак и т. д.

Среднесуточная норма блюд из мяса и птицы для младшего школьника составляет 150–180 г, из рыбы — 50 г.



Молоко и молочные продукты

Молоко относится к наиболее ценным продуктам детского питания, являясь не только источником белка и жира, но и легко усвояемого кальция, необходимого для формирования костной ткани. В молоке содержится также витамин B₁₂, играющий важную роль в обеспечении нормального зрения и участвующий в процессе кроветворения. Рекомендованная для ребёнка суточная норма молока — около двух стаканов.

Организм некоторых детей (в разных регионах страны их число колеблется от 20 до 80%) не может усваивать молоко. Полноценной заменой молоку могут стать кисломолочные продукты — йогурт, кефир, простокваша. Все они обладают столь же ценными пищевыми свойствами и прекрасно сочетаются с другими продуктами, повышая их усвояемость.



Растительные масла и жиры

Ежедневно младший школьник должен получать с пищей 20–40 г сливочного масла, 5–15 г сметаны, 12–18 г растительных масел.

Растительное масло используется для заправки салатов и обжарки, сливочное — для приготовления бутербродов и заправки блюд (например, каши).



Nestlé Правильное Питание