

## ПИТАНИЕ РЕБЕНКА И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

Питание ребенка надо организовать так, чтобы он с едой получал все вещества, необходимые для восполнения энергетических затрат растущего организма. При этом необходимо помнить, что чрезмерно обильное и дорогое питание не всегда самое полезное.

Приготовление пищи для малыша — дело гораздо более ответственное, чем для взрослых людей. Для детского питания требуются безукоризненно свежие продукты. В пищевом рационе ребенка должен соблюдаться баланс белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и воды.

В детском саду каждую десятидневку старшая медсестра подсчитывает наличие в меню питания белков, жиров, углеводов, калорийность блюд.

По норме их соответствие должно быть таким: 1:1:4 (белки : жиры : углеводы).

**Белки** — основа живой клетки, в их состав входит азот. Белки являются главным строительным материалом развивающегося организма ребенка. Недостаток белка, как и его избыток, замедляет его рост и развитие.

Ребенку необходимо получать пищу, состоящую из 65% белков животного происхождения, — мясо, рыба, молоко, творог, сыр (белки молочных продуктов особенно ценны для ребенка), — и 35% белков растительного происхождения (картофель, капуста, гречневая, рисовая, овсяная крупы). Белки растительного происхождения хуже усваиваются, чем белки животные. Чтобы повысить их усвояемость, детям необходимо давать не только крупяные и мучные блюда, но и овощные.



**Жиры** — один из источников энергии, которые, сгорая в организме, выделяют большое количество тепла. По калорийности жиры в два раза превосходят белки и углеводы. Недостаток жиров в организме ребенка не только неблагоприятно сказывается на весе, но и понижает иммунитет к инфекционным заболеваниям. Но чрезмерное употребление жиров отрицательно влияет на рост и развитие организма, у ребенка может наступить ожирение, ведущее к нарушению обмена веществ.

Для ребенка необходимо: 75% жиров животного происхождения: молочные продукты (сливки, сметана, сливочное масло), а также жиры, входящие в состав яичного желтка, в нем содержатся важные витамины А и D; 25% жиров растительного происхождения (растительное масло, которое, почти не имея витаминов, хорошо усваивается).

**Углеводы** находятся в продуктах в виде сахара, крахмала или клетчатки. Сахар содержится во фруктах, ягодах, овощах, конфетах, варенье, меде. Крахмал — в хлебе, мучных изделиях, крупах, бобовых, картофеле.

В меню в детском саду содержание углеводов обычно выше, чем белков и жиров.

Чтобы ребенок был здоров и правильно развивался, он должен получать все вещества в правильном сочетании.

