# 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 A 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, желательно 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 B, 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 $B_2$, 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

© Ramona Heim/Fotolia, © xavier gallego morell/Fotolia, © Ella/Fotolia, © Glenda Powers/Fotolia,
© Jacek Chabraszewski/Fotolia, © Jose Manuel Gelpi/Fotolia, © Iuchachen/Fotolia.