

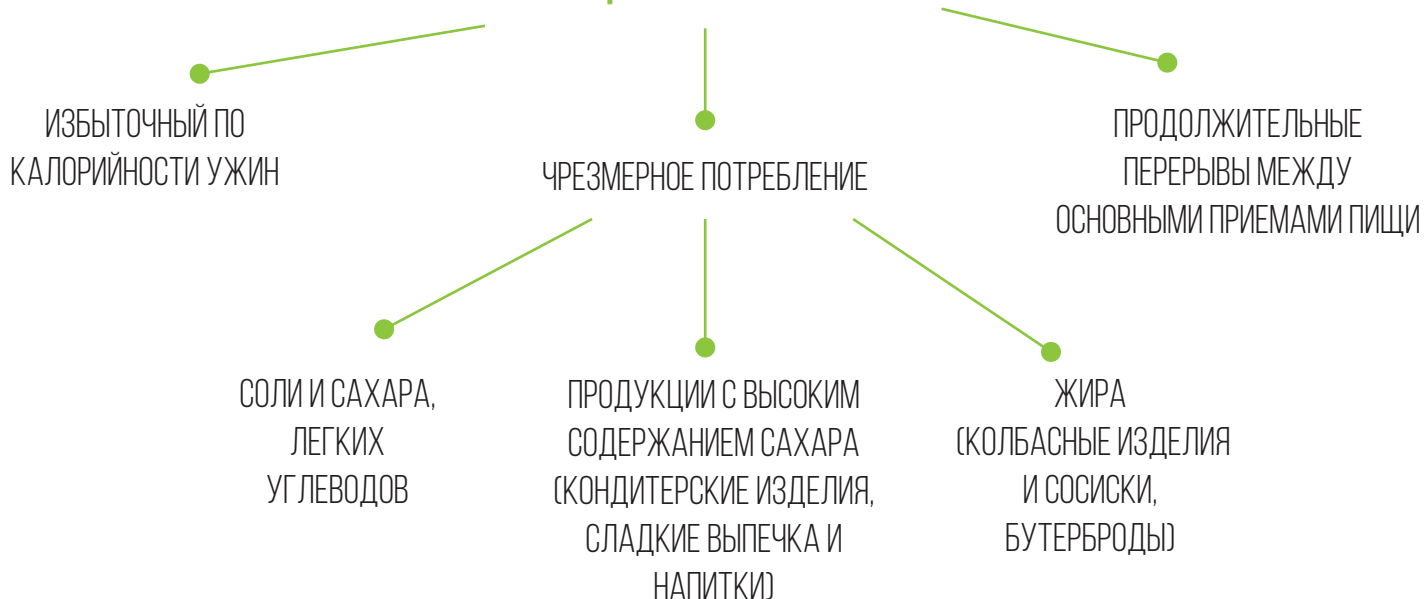
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ПИТАНИЕ, ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН КОТОРОГО ОСНОВЫВАЕТСЯ НА ПРИНЦИПАХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, ОТВЕЧАЕТ ТРЕБОВАНИЯМ БЕЗОПАСНОСТИ И СОЗДАЕТ УСЛОВИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ, ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И БУДУЩИХ ПОКОЛЕНИЙ. НАПРАВЛЕНО НА СНИЖЕНИЕ РИСКОВ ФОРМИРОВАНИЯ ПАТОЛОГИИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ, СНИЖЕНИЕ РИСКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА.

ПРИНЦИПАМИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И ПОЛОЖЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА И БУДУЩИХ ПОКОЛЕНИЙ, СНИЖЕНИЮ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ:

- СООТВЕТСТВИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЕЖЕДНЕВНОГО РАЦИОНА ЭНЕРГОЗАТРАТАМ;
- СООТВЕТСТВИЕ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА ЕЖЕДНЕВНОГО РАЦИОНА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ РЕБЕНКА В МАКРОНУТРИЕНТАХ (БЕЛКИ И АМИНОКИСЛОТЫ, ЖИРЫ И ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ, УГЛЕВОДЫ) И МИКРОНУТРИЕНТАХ (ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ, БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА);
- НАЛИЧИЕ В СОСТАВЕ ЕЖЕДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ СО СНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ, ПРОСТЫХ САХАРОВ И ПОВАРЕННОЙ СОЛИ, А ТАКЖЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, ОБОГАЩЕННЫХ ВИТАМИНАМИ, ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ;
- ОБЕСПЕЧЕНИЕ МАКСИМАЛЬНО РАЗНООБРАЗНОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ОПТИМАЛЬНОГО ЕГО РЕЖИМА;
- ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ И КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ СОХРАННОСТЬ ИХ ИСХОДНОЙ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ;
- ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОБЛЮДЕНИЯ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ НА ВСЕХ ЭТАПАХ ОБРАЩЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ (ГОТОВЫХ БЛЮД);
- ИСКЛЮЧЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФАЛЬСИФИЦИРОВАННЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ ПРОФИЛАКТИКУ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК:



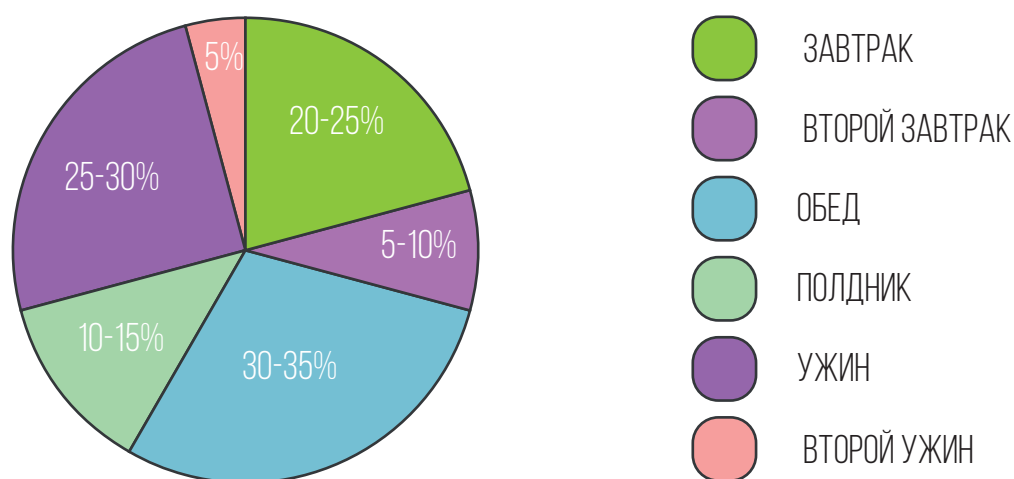
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ПРИ ПРИЕМЕ ПИЩИ - НЕ СПЕШИ!

ПРИ БЫСТРОЙ ЕДЕ ПИЩА ПЛОХО ИЗМЕЛЬЧАЕТСЯ И НЕДОСТАТОЧНО ОБРАБАТЫВАЕТСЯ СЛЮНОЙ, ЧТО ВЕДЕТ К ПОВЫШЕННОЙ НАГРУЗКЕ НА СЛИЗИСТУЮ ЖЕЛУДКА. В РЕЗУЛЬТАТЕ УХУДШАЕТСЯ ПЕРЕВАРИВАЕМОСТЬ И УСВОЯЕМОСТЬ ПИЩИ.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДОЛЖНА УДОВЛЕТВОРЯТЬ ЭНЕРГОЗАТРАТЫ РЕБЕНКА, БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ - ФИЗИОЛОГИЧЕСКУЮ ПОТРЕБНОСТЬ.

В МЕНЮ ПРЕДУСМАТРИВАЕТСЯ РАЦИОНАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СУТОЧНОЙ КАЛОРИЙНОСТИ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ:



ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ И РАЗНООБРАЗНЫМ. ОДНИ И ТЕ ЖЕ БЛЮДА НЕ ДОЛЖНЫ ПОВТОРЯТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ И ДВУХ СМЕЖНЫХ ДНЕЙ.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ХОРОШЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ПОВЫШАЕТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, УЛУЧШАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ВЫНОСЛИВОСТЬ.

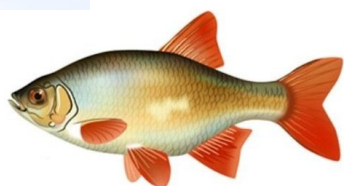
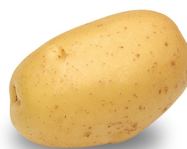
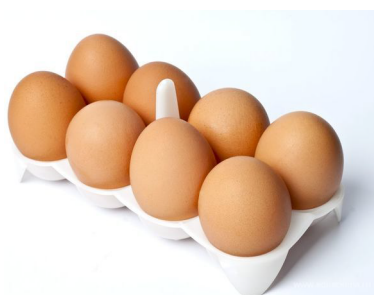
ПИТАНИЕ ДОЛЖНО ПОКРЫВАТЬ НЕ ТОЛЬКО ЗАТРАТЫ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНИ, НО И ОБЕСПЕЧИТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РОСТ И РАЗВИТИЕ. РАЗЛИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ В ПИТАНИИ КАК КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ, ТАК И, ОСОБЕННО, КАЧЕСТВЕННЫЕ ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ. ОСОБЕННО ВРЕДНЫ ДЛЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА НАРУШЕНИЯ В ПИТАНИИ В ПЕРИОД НАИБОЛЕЕ ИНТЕНСИВНОГО РОСТА РЕБЕНКА.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА НЕОБХОДИМО ПОСТРОИТЬ С УЧЕТОМ ТОГО, ЧТОБЫ ОН ПОЛУЧАЛ С ПИЩЕЙ ВСЕ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ ВХОДЯТ В СОСТАВ ЕГО ТКАНЕЙ И ОРГАНОВ (БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ, ВИТАМИНЫ И ВОДУ). ОСОБЕННО БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ БЕЛОК.

БЕЛОК

БЕЛОК ЯВЛЯЕТСЯ ПЛАСТИЧЕСКИМ МАТЕРИАЛОМ, ВХОДИТ В СОСТАВ ВСЕХ ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ, ПОДДЕРЖИВАЕТ НОРМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ИММУНИТЕТА, ИГРАЕТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВАЖНУЮ РОЛЬ В ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЦЕССАХ ОРГАНИЗМА. БЕЛКИ СОДЕРЖАТСЯ КАК В ЖИВОТНЫХ, ТАК И РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТАХ (СКРУПЕ, МУКЕ, ХЛЕБЕ, КАРТОФЕЛЕ). НАИБОЛЕЕ ПОЛНОЦЕННЫ БЕЛКИ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В МЯСЕ, РЫБЕ, ЯЙЦЕ, ТВОРОГЕ, МОЛОКЕ, СЫРЕ, ТАК КАК ОНИ СОДЕРЖАТ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ. НЕДОСТАТОК БЕЛКА В ПИТАНИИ ВЕДЕТ К ЗАДЕРЖКЕ РОСТА И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА, СНИЖАЕТСЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ К РАЗЛИЧНЫМ ВНЕШНИМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ.



ЖИРЫ

ЖИРЫ ТАКЖЕ ВХОДЯТ В СОСТАВ ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ ЧЕЛОВЕКА И НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ПОКРЫТИЯ ЭНЕРГОТРАТ, УЧАСТВУЮТ В ТЕПЛОРЕГУЛЯЦИИ, ОБЕСПЕЧИВАЮТ НОРМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ИММУНИТЕТА. НАЛИЧИЕ ЖИРА В РАЦИОНЕ ДЕЛАЕТ ПИЩУ ВКУСНЕЕ И ДАЕТ БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ ЧУВСТВО НАСЫЩЕНИЯ. НАИБОЛЕЕ ЦЕННЫ МОЛОЧНЫЕ ЖИРЫ (МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, ЖИР МОЛОКА), КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТ ВИТАМИНЫ А И Д. В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОЛЖНО ТАКЖЕ СОДЕРЖАТЬСЯ И РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО - ИСТОЧНИК БИОЛОГИЧЕСКИ ВАЖНЫХ НЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ. ЖИР ГОВЯЖИЙ, ОСОБЕННО БАРАНИЙ, ИМЕЮТ ВЫСОКУЮ ТОЧКУ ПЛАВЛЕНИЯ, ПОЭТОМУ ТРУДНО ПЕРЕВАРИВАЮТСЯ.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

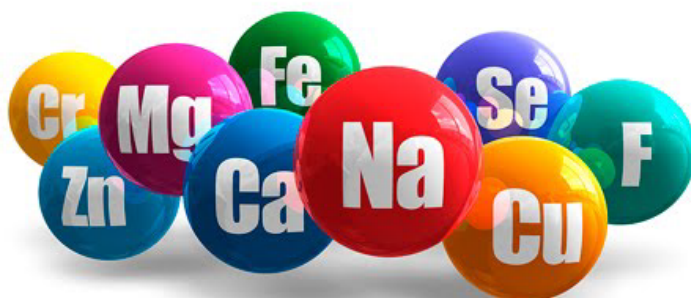
УГЛЕВОДЫ

УГЛЕВОДЫ - ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ В ОРГАНИЗМЕ. ОНИ УЧАСТВУЮТ В ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ, СПОСОБСТВУЮТ ПРАВИЛЬНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ БЕЛКА И ЖИРА. УГЛЕВОДЫ СОДЕРЖАТСЯ В ХЛЕБЕ, КРУПАХ, КАРТОФЕЛЕ, ОВОЩАХ, ЯГОДАХ, ФРУКТАХ, САХАРЕ, СЛАДОСТЯХ. ИЗБЫТОК В ПИТАНИИ ХЛЕБА, МУЧНЫХ И КРУПЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ, СЛАДОСТЕЙ ПРИВОДИТ К ПОВЫШЕННОМУ СОДЕРЖАНИЮ В РАЦИОНЕ УГЛЕВОДОВ, ЧТО НАРУШАЕТ ПРАВИЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ БЕЛКАМИ, ЖИРАМИ И УГЛЕВОДАМИ.



МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ПРИНИМАЮТ УЧАСТИЕ ВО ВСЕХ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССАХ ОРГАНИЗМА (КРОВОТВОРЕНИИ, ПИЩЕВАРЕНИИ И Т.Д.). МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ СОДЕРЖАТСЯ ВО ВСЕХ ПРОДУКТАХ (МЯСЕ, РЫБЕ, МОЛОКЕ, ЯЙЦЕ, КАРТОФЕЛЕ, ОВОЩАХ И ДР.). ОСОБЕННО ВАЖНО ОБЕСПЕЧИТЬ РАСТУЩИЙ ОРГАНИЗМ СОЛЯМИ КАЛЬЦИЯ И ФОСФОРА, КОТОРЫЕ ВХОДЯТ В СОСТАВ КОСТНОЙ ТКАНИ. СОЛИ КАЛЬЦИЯ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ РАБОТЫ СЕРДЦА И МУСКУЛАТУРЫ. НЕКОТОРЫЕ ФОСФОРНЫЕ СОЕДИНЕНИЯ ВХОДЯТ В СОСТАВ НЕРВНОЙ ТКАНИ. ОСНОВНЫМ ПОЛНОЦЕННЫМ ИСТОЧНИКОМ КАЛЬЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ МОЛОКО. МНОГО КАЛЬЦИЯ В ОВОЩАХ И КОРНЕПЛОДАХ, НО КАЛЬЦИЙ, СОДЕРЖАЩИЙСЯ В РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТАХ, ХУЖЕ УСВАИВАЕТСЯ. ФОСФОР ШИРОКО РАСПРОСТРАНЕН В ПРИРОДЕ, СОДЕРЖИТСЯ В МУКЕ, КРУПАХ, КАРТОФЕЛЕ, ЯЙЦЕ, МЯСЕ.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ЖЕЛЕЗО

ЖЕЛЕЗО ВХОДИТ В СОСТАВ ГЕМОГЛОБИНА, СПОСОБСТВУЕТ ПЕРЕНОСУ КИСЛОРОДА В ТКАНИ, ОНО СОДЕРЖИТСЯ В ГОВЯДИНЕ, ПЕЧЕНИ, ЖЕЛТКЕ ЯЙЦА, ЗЕЛЕНИ (ШПИНАТ, САЛАТ, ПЕТРУШКА И ДР.), ПОМИДОРАХ, ЯГОДАХ, ЯБЛОКАХ.



НАТРИЙ И КАЛИЙ

СОЛИ НАТРИЯ И КАЛИЯ СЛУЖАТ РЕГУЛЯТОРАМИ ВОДЫ В ТКАНЯХ. КАЛИЙ РЕГУЛИРУЕТ ВЫДЕЛЕНИЕ ЕЕ ЧЕРЕЗ ПОЧКИ. КАЛИЙ СОДЕРЖИТСЯ В КАРТОФЕЛЕ, КАПУСТЕ, МОРКОВИ, ЧЕРНОСЛИВЕ И ДР. ПРОДУКТАХ.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

НЕКОТОРЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА НЕОБХОДИМЫ ОРГАНИЗМУ В ОЧЕНЬ МАЛЫХ КОЛИЧЕСТВАХ (КОБАЛЬТ, МЕДЬ, ЙОД, МАРГАНЕЦ, ФТОР), ИХ НАЗЫВАЮТ МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ. ОНИ ТАКЖЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА. МЕДЬ, КОБАЛЬТ СТИМУЛИРУЮТ КРОВОТВОРЕНИЕ. ФТОР, МАРГАНЕЦ ВХОДЯТ В СОСТАВ КОСТНОЙ ТКАНИ, В ЧАСТНОСТИ, ЗУБОВ. МАГНИЙ ИМЕЕТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ, ОСОБЕННО МЫШЦЫ СЕРДЦА. ЙОД РЕГУЛИРУЕТ ФУНКЦИЮ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

НЕКОТОРЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА НЕОБХОДИМЫ ОРГАНИЗМУ В ОЧЕНЬ МАЛЫХ КОЛИЧЕСТВАХ (КОБАЛЬТ, МЕДЬ, ЙОД, МАРГАНЕЦ, ФТОР), ИХ НАЗЫВАЮТ МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ. ОНИ ТАКЖЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА. МЕДЬ, КОБАЛЬТ СТИМУЛИРУЮТ КРОВОТВОРЕНИЕ. ФТОР, МАРГАНЕЦ ВХОДЯТ В СОСТАВ КОСТНОЙ ТКАНИ, В ЧАСТНОСТИ, ЗУБОВ. МАГНИЙ ИМЕЕТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ, ОСОБЕННО МЫШЦЫ СЕРДЦА. ЙОД РЕГУЛИРУЕТ ФУНКЦИЮ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

ОЧЕНЬ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ СОДЕРЖАНИЕ В ПИТАНИИ РЕБЕНКА НЕОБХОДИМОГО КОЛИЧЕСТВА ВИТАМИНОВ. ВИТАМИНЫ СПОСОБСТВУЮТ ПРАВИЛЬНОМУ РОСТУ И РАЗВИТИЮ, УЧАСТВУЮТ ВО ВСЕХ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССАХ И ДОЛЖНЫ ВХОДИТЬ В РАЦИОН В ОПРЕДЕЛЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ.

ВИТАМИН А

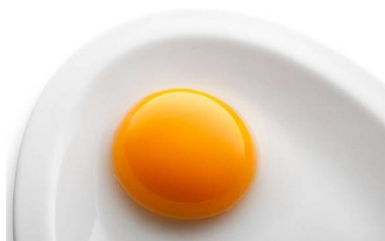
ВИТАМИН А ПОВЫШАЕТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА К ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, НЕОБХОДИМ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ, ДЛЯ РОСТА И РАЗМНОЖЕНИЯ КЛЕТОК ОРГАНИЗМА. ПРИ ЕГО ОТСУТСТВИИ ЗАМЕДЛЯЕТСЯ РОСТ, НАРУШАЕТСЯ ОСТРОТА ЗРЕНИЯ, ПОВЫШАЕТСЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ОСОБЕННО ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, КОЖА ЛИЦА И РУК ТЕРЯЕТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ, СТАНОВИТСЯ ШЕРШАВОЙ, ЛЕГКО ПОДВЕРГАЕТСЯ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССАМ. ВИТАМИН А В ЧИСТОМ ВИДЕ СОДЕРЖИТСЯ В СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ, СЛИВКАХ, МОЛОКЕ, ИКРЕ, РЫБЬЕМ ЖИРЕ, СЕЛЬДИ, ЯИЧНОМ ЖЕЛТКЕ, ПЕЧЕНИ. ТАКЖЕ ВИТАМИН А МОЖЕТ ОБРАЗОВЫВАТЬСЯ В ОРГАНИЗМЕ ИЗ ПРОВИТАМИНА-КАРОТИНА, КОТОРЫЙ СОДЕРЖИТСЯ В РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТАХ (МОРОКОВИ - КРАСНОЙ, ТОМАТЕ, ШПИНАТЕ, ЩАВЕЛЕ, ЗЕЛЕНОМ ЛУКЕ, САЛАТЕ, ШИПОВНИКЕ, ХУРМЕ, АБРИКОСАХ И ДР.).



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ВИТАМИН Д

ВИТАМИН Д УЧАСТВУЕТ В МИНЕРАЛЬНОМ ОБМЕНЕ, СПОСОБСТВУЕТ ПРАВИЛЬНОМУ ОТЛОЖЕНИЮ СОЛЕЙ КАЛЬЦИЯ И ФОСФОРА В КОСТЯХ, ТЕСНО СВЯЗАН С ИММУНО-РЕАКТИВНЫМ СОСТОЯНИЕМ ОРГАНИЗМА. СОДЕРЖИТСЯ В ПЕЧЕНИ РЫБ И ЖИВОТНЫХ, СЕЛЬДИ, ЖЕЛТКЕ ЯЙЦА, СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ, РЫБЬЕМ ЖИРЕ.



ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

ВИТАМИН В1 - ТИАМИН ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ В БЕЛКОВОМ И УГЛЕВОДНОМ ОБМЕНЕ. ПРИ НЕДОСТАТКЕ ЕГО В ПИТАНИИ НАБЛЮДАЮТСЯ НАРУШЕНИЯ СО СТОРОНЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ (ПОВЫШЕННАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ). ВИТАМИН В1 СОДЕРЖИТСЯ В ХЛЕБЕ ГРУБОГО ПОМОЛА (РЖАНОМ, ПШЕНИЧНОМ), ГОРОХЕ, ФАСОЛИ, ОВСЯНОЙ И ГРЕЧНЕВОЙ КРУПАХ, В МЯСЕ, ЯЙЦЕ, МОЛОКЕ.



ВИТАМИН В2 - РИБОФЛАВИН СВЯЗАН С БЕЛКОВЫМ И ЖИРОВЫМ ОБМЕНОМ, ИМЕЕТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА. ПРИ НЕДОСТАТКЕ В РАЦИОНЕ НАРУШАЕТСЯ ВСАСЫВАНИЕ ЖИРОВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВОЗНИКАЮТ КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОЯВЛЯЮТСЯ СТОМАТИТЫ, ТРЕЩИНЫ В УГЛАХ РТА, НАРУШАЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ (БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ). ВИТАМИН В2 СОДЕРЖИТСЯ В МОЛОКЕ, ЯЙЦЕ, ПЕЧЕНИ, МЯСЕ, ОВОЩАХ.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ВИТАМИН РР

ВИТАМИН РР - НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА УЧАСТВУЕТ В ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССАХ. ДАННЫЙ ВИТАМИН СОДЕРЖИТСЯ ВО МНОГИХ ПРОДУКТАХ, ПОЭТОМУ ПРИ РАЗНООБРАЗНОМ АССОРТИМЕНТЕ ПРОДУКТОВ РАЦИОН СОДЕРЖИТ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА РР. ОСНОВНЫМ ИСТОЧНИКОМ ДАННОГО ВИТАМИНА ЯВЛЯЮТСЯ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ, ТОМАТ, КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, КАПУСТА. ТАКЖЕ ВИТАМИН РР СОДЕРЖИТСЯ В МЯСЕ, РЫБЕ, МОЛОКЕ, ЯЙЦЕ.



ВИТАМИН С

ВИТАМИН С - АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ПРЕДОХРАНЯЕТ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОВЫШАЕТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ДЕТЕЙ К ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, УЧАСТВУЕТ ВО ВСЕХ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССАХ. ПРИ НЕДОСТАТКЕ ВИТАМИНА С ПОВЫШАЕТСЯ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ К РАЗЛИЧНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, ПАДАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ. ВИТАМИН С ШИРОКО РАСПРОСТРАНЕН В ПРИРОДЕ: СОДЕРЖИТСЯ В ЗЕЛЕНИ, ОВОЩАХ, ЯГОДАХ, ФРУКТАХ. ИСТОЧНИКОМ ЭТОГО ВИТАМИНА ЯВЛЯЕТСЯ КАРТОФЕЛЬ, КАПУСТА, НО ТАК КАК ВИТАМИН С РАЗРУШАЕТСЯ КИСЛОРОДОМ ВОЗДУХА, ОСОБЕННО ПРИ НАГРЕВАНИИ, ЛЕГКО РАСТВОРЯЕТСЯ В ВОДЕ, ТО ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ВИТАМИНА С В ПИЦЕ ОЧЕНЬ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА.



ВОДА

ВОДА ВХОДИТ В СОСТАВ ВСЕХ ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА. ОНА СОСТАВЛЯЕТ ГЛАВНУЮ МАССУ КРОВИ, ЛИМФЫ, ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ СОКОВ. ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ВОДЕ, В РАЦИОН РЕБЕНКА НУЖНО ВКЛЮЧАТЬ ПЕРВЫЕ БЛЮДА, НАПИТКИ (ЧАЙ, МОЛОКО, КИСЕЛЬ, КОМПОТ, СУП И Т.П.).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПИЩИ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ ЕЕ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА, РАЗНООБРАЗИЕ МЕНЮ. ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВКУСОВЫХ КАЧЕСТВ ПИЩИ МОЖНО В НЕБОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗЕЛЕНЬ И ДР. ПРИПРАВЫ (ПЕТРУШКУ, УКРОП, ЛУК, РЕВЕНЬ).

ЖГУЧИЕ, ОСТРЫЕ И ПРЯНЫЕ ПРИПРАВЫ РАЗДРАЖАЮТ СЛИЗИСТУЮ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА (ПЕРЕЦ, ГОРЧИЦА, ХРЕН И Т.П.), ЧТО ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ПРИПРАВЫ УВЕЛИЧИВАЮТ АППЕТИТ, ЧТО ЗАТРУДНЯЕТ КОНТРОЛЬ ЗА ПИЩЕВЫМ ПОВЕДЕНИЕМ, ПРИВОДИТ К ИЗБЫТОЧНОМУ ПОТРЕБЛЕНИЮ ПИЩИ.

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПИЩА ХОРОШО УСВАИВАЛАСЬ, ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ, БЕЗОПАСНОЙ, ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО ПРИГОТОВЛЕННОЙ, - ТОЛЬКО ТАКУЮ ПИЩУ РЕБЕНОК СЪЕДАЕТ С УДОВОЛЬСТВИЕМ.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЧАСЫ ПРИЕМА ПИЩИ И ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ НИМИ, КОЛИЧЕСТВЕННОЕ И КАЧЕСТВЕННОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЕЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРИУЧЕН ЕСТЬ В ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ, ТО К ЭТОМУ ВРЕМЕНИ НАЧИНАЕТСЯ ВЫДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ СОКОВ, "РЕФЛЕКС НА ВРЕМЯ". ПОЭТОМУ ДЕТИ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ ПИТАНИЕ В ТОЧНО УСТАНОВЛЕННЫЕ ЧАСЫ. ПРИ ЗАПАЗДЫВАНИИ С ПРИНЯТИЕМ ПИЩИ НАЛАЖЕННАЯ РАБОТА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ ЖЕЛЕЗ РАССТРАИВАЕТСЯ, ВЫДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО СОКА СНИЖАЕТСЯ И ПОСТЕПЕННО РАЗВИВАЕТСЯ АНОРЕКСИЯ (СПОНИЖЕНИЕ АППЕТИТА). НАБЛЮДЕНИЯ УЧЕНЫХ ПОКАЗАЛИ, ЧТО ПРИ ПРАВИЛЬНО ПОСТРОЕННОМ ПИТАНИИ ПИЩА ПОКИДАЕТ ЖЕЛУДОК В СРЕДНЕМ ЧЕРЕЗ 3,5-4 ЧАСА. СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭТОМУ ВРЕМЕНИ.

