

ЧТО У НАС В ТАРЕЛОЧКЕ?

Гармоничное развитие человека, состояние здоровья, продолжительность его жизни тесно связаны с тем, что он ест.

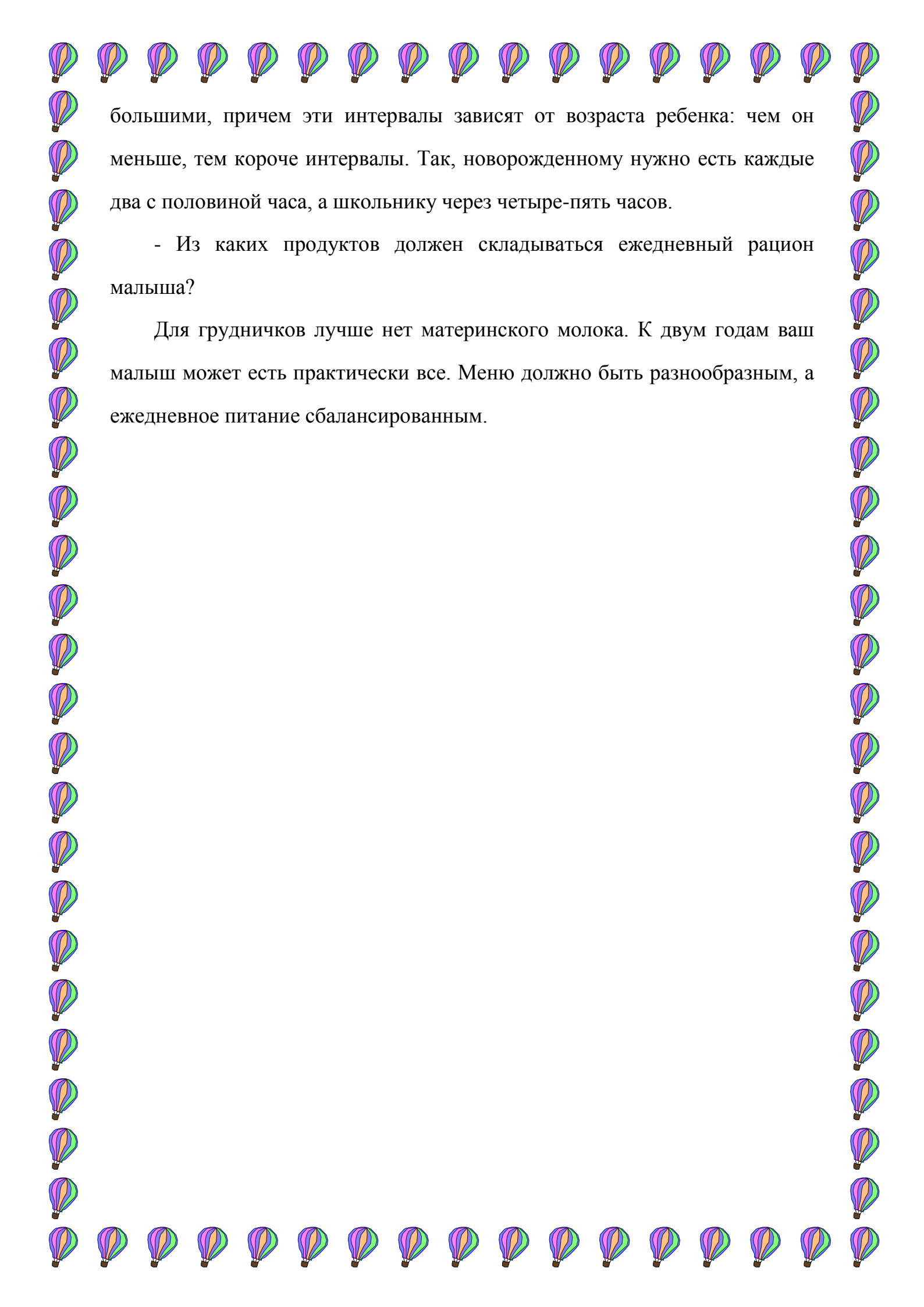
Существует несколько принципов рационального питания:

ПЕРВЫЙ - соблюдение соответствия между количеством потребляемой с пищей энергией и расходом ее на обмен веществ и различные формы деятельности. Говоря проще, чем больше человек тратит энергии, тем больше он должен есть. Потребляемая ребенком пища должна компенсировать его энергетические затраты (кормление, крик, плач), позднее - двигательную активность, калории особенно необходимы для растущего организма.

ВТОРОЙ - пища должна содержать все необходимые для человека пищевые вещества - белки, жиры, углеводы, аминокислоты, витамины, минеральные соли. Соотношение этих пищевых в рационе должно быть сбалансировано, чтобы создать организму условия для усвоения и обмена веществ.

ТРЕТИЙ - все группы продуктов - мясо, рыба, птица, молоко, овощи и фрукты, хлеб и злаковые, сахар и кондитерские изделия - в правильном соотношении должны постоянно включаться в рацион питания.

ЧЕТВЕРТЫЙ - режим питания. Для того, чтобы пища хорошо усваивалась, интервалы между ее приемами не должны быть очень



большими, причем эти интервалы зависят от возраста ребенка: чем он меньше, тем короче интервалы. Так, новорожденному нужно есть каждые два с половиной часа, а школьнику через четыре-пять часов.

- Из каких продуктов должен складываться ежедневный рацион малыша?

Для грудничков лучше нет материнского молока. К двум годам ваш малыш может есть практически все. Меню должно быть разнообразным, а ежедневное питание сбалансированным.