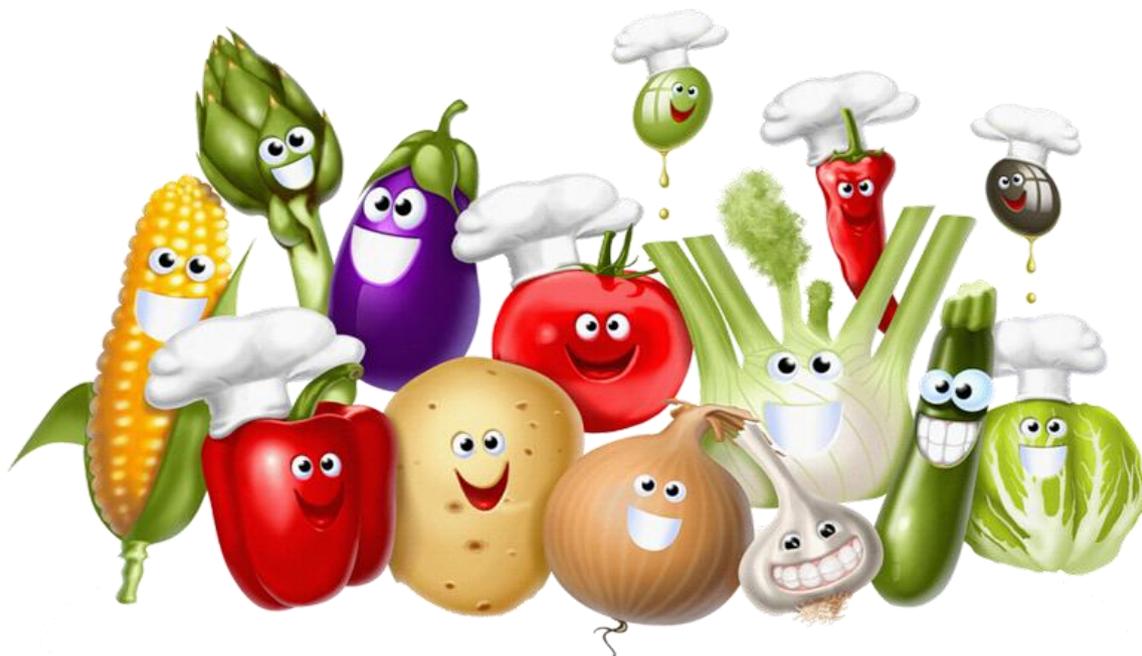


# Организация правильного питания



Правильная организация питания ребенка предусматривает поступление в его организм всех необходимых пищевых веществ в достаточном количестве, отвечающем его физиологическим потребностям.

К основным пищевым веществам, идущим на построение органов и тканей растущего организма и снабжающим его необходимой энергией, являются белки, жиры и углеводы. Кроме того, растущий и развивающийся организм крайне нуждается в минеральных солях и витаминах, обеспечивающих полноценный рост, развитие и функционирование всех его систем.

**БЕЛКИ** являются основным пластическим материалом для построения и постоянного обновления тканей и клеток организма. Они идут на образование эритроцитов (красных кровяных телец) и гемоглобина, важных биологических ферментов. Потребность в белке у детей выше, чем у взрослых. Дети школьного возраста должны получать в день от 3 до 2 грамм на 1 кг.веса. однако избыток белка может отрицательно влиять на обменные процессы, функцию почек, повышать предрасположенность ребенка к аллергическим заболеваниям. Важно не только количество, но и качество белка. Особенно важны для организма аминокислоты, которые присутствуют в продуктах животного происхождения – мясе, рыбе, молоке, яйцах. Для школьников животные белки должны составлять около 60% общего суточного количества белка.

**ЖИРЫ** являются одной из важных составных частей клеток и жидкостей организма, они также принимают участие в пластических процессах, в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета к различным инфекциям, оказывают влияние на функцию сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, процессы пищеварения, улучшают использование других пищевых веществ. Большое значение для нормального развития имеют растительные жиры (растительные масла, гречневая крупа, зеленый горошек, яйца, молочные

продукты). Недостаток жиров в рационе отрицательно сказывается на росте и развитии, приводит к снижению защитных свойств организма. Вреден также и избыток жира, так как при этом ухудшаются процессы пищеварения, снижается усвоение белка, возрастает опасность развития ожирения.

**УГЛЕВОДЫ** являются основным источником энергии, необходимой организму для его жизнедеятельности. Углеводы делят на простые ( глюкоза, фруктоза и др.) и сложные( сахароза, лактоза, крахмал, пектиновые вещества и др.). количество углеводов должно быть в 4 раза больше белка. Недостаток углеводов нарушает усвояемость других пищевых ингредиентов, а избыток приводит к снижению сопротивляемости организма, создает угрозу ожирения и развития сахарного диабета.

### **Минеральные вещества необходимые нам**

**Минеральные вещества** поддерживают и регулируют многие жизненно важные процессы в организме. Они входят в состав всех клеток и тканей, необходимы для правильного роста и развития костей, мышц, кроветворения, нервной деятельности и т.д. минеральные вещества делятся на макроэлементы (кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор, сера) и микроэлементы (железо, медь, марганец, кобальт, йод, фтор, цинк.) особенно большое значение имеют: кальций, фосфор, железо, магний.

**КАЛЬЦИЙ** принимает активное участие в образовании костей и зубов, входит в состав клеточных оболочек, необходим для нормальной деятельности нервной, эндокринной и мышечной систем. Недостаток кальция может вызвать кариес зубов, ломкость костей. Кальций содержится в молоке и молочных продуктах.

**ФОСФОР** участвует в обмене белков, жиров, углеводов, необходим для развития костной ткани. Наиболее богаты фосфором яичный желток, мясо, рыба, сыр, овсяная и гречневая крупы.

**МАГНИЙ** необходим для образования костной ткани, участвует в обмене веществ, стимулирует работу сердца. Солями магния богаты пшеница, рожь, гречиха, просо, ячмень, овес, бобовые.

**НАТРИЙ** играет большую роль в регуляции водно-солевого обмена. Поступает в организм в основном за счет поваренной соли и частично с продуктами животного происхождения (морская рыба, сыр)

**КАЛИЙ** является важным регулятором обмена веществ, принимает участие в деятельности нервной системы. Недостаток калия приводит к нарушениям со стороны сердечно-сосудистой системы, может вызвать мышечную слабость. Калий содержится в продуктах растительного происхождения (черная и красная смородина, бананы, абрикосы, сливы, сухофрукты, вишня, горох, фасоль, репа, свекла, томаты, картофель).

**ЖЕЛЕЗО** способствует переносу кислорода к клеткам и тканям, играет важную роль в процессах кроветворения, является основной частью гемоглобина. Недостаток железа приводит к развитию малокровия. Железо содержится в

печени, почках, яичном желтке, мясе, рыбе, овсяной, перловой и гречневой крупах, яблоки, черника, облепиха и т.д.

**МЕДЬ** принимает активное участие в процессах кроветворения. Медью богаты бобовые, гречневая и овсяная крупы, печень, яйца, рыба.

**МАРГАНЕЦ** входит в состав всех тканей организма. Содержится в пшенице, рисе, бобовых, зелени, свекле, тыкве, клюкве, малине и др. ягодах.

**КОБАЛЬТ** играет большую роль в процессах кроветворения. Содержится в рыбе, печени, молоке, бобовых, свекле, грушах, крыжовнике и некоторых крупах.

**ЙОД** является компонентом гормона щитовидной железы, способствует повышению защитных сил организма, содержится в продуктах моря.

**ФТОР** входит в состав зубной эмали. Им богаты продукты моря, мясо, хлеб.

