

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 оптимальным 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 токсин и выводят их из организма.

В ежедневном меню ребёнка должно быть 300-400 г овощей (без учёта картофеля) и 200-300 г фруктов и ягод желателно в свежем виде. При этом следует использовать разнообразные овощи фрукты, т.к. они являются источником различных витаминов и минеральных веществ.

ПРОДУКТЫ ИЗ ЗЛАКОВ

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, зародыши 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 и рыбы являются важнейшими источниками белка, витаминов группы В, железа, цинка.

В рыбных блюдах к тому же содержится витамин Д, 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 рыбы – треска, навага, судак.

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 источник белка и жира, но и легко усвояемого кальция, необходимого для формирования костной ткани. В молоке содержится также витамин В₂, играющий важную роль в обеспечении нормального зрения и участвующий в процессе кроветворения.

Рекомендуемая для ребёнка суточная норма молока – около двух стаканов.

Организм некоторых детей 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).