

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).

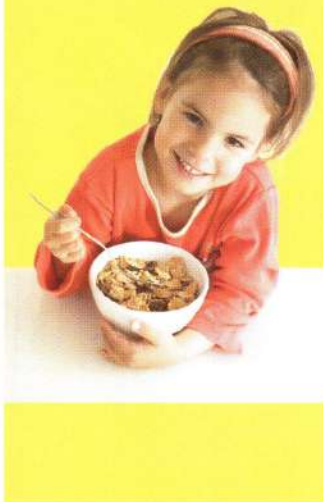
Очень полезны для ребёнка соки на 100 % приготовленные из фруктов или овощей. Однако использовать их следует умеренно из-за большого содержания глюкозы и фруктозы — не более двух стаканов сока в день. Газированные напитки стоит давать детям лишь изредка. Эти напитки содержат большое количество сахара 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.

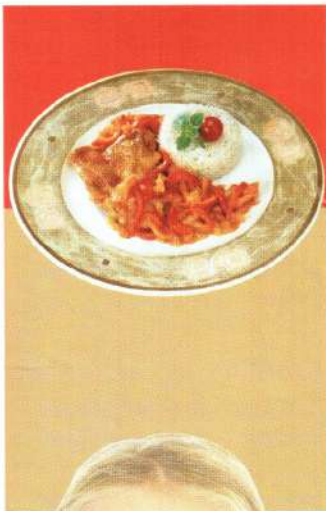
В ежедневном меню вашего ребёнка должно быть 300–400 г овощей (без учёта картофеля) и 200–300 г фруктов и ягод желательно в свежем виде. При этом следует использовать разнообразные овощи и фрукты, так как они являются источником различных витаминов и минеральных веществ.



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 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 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 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 (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).

NESTLE
ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ 