

Актуальная тема во все
времена- здоровье человека
Правильное питание- с детских
лет

Правильное детское питание – залог хорошего самочувствия и здоровья. Оно позволяет обеспечивать растущий организм всем необходимым. Если есть определенные сбои в этой системе, то это приводит к отставаниям в весе и росте, а также физиологическом и умственном развитии. Специалисты утверждают, что после 13 лет последствия нерационального и недостаточного питания уже нельзя скорректировать только благодаря рациону.



Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни



Пирамида правильного питания



1-я ступень – основание- цельнозерновые изделия, отруби, каши, хлеб из муки грубого помола, бурый рис растительные масла: оливковое, рапсовое, подсолнечное, кукурузное, соевое, арахисовое и другие.

2-я ступень – ягоды и фрукты..

3-я ступень белоксодержащие растительные продукты- бобовые, орехи. Их норма потребления - от 1 до 3 порций в день.

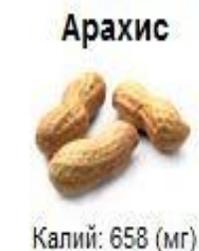
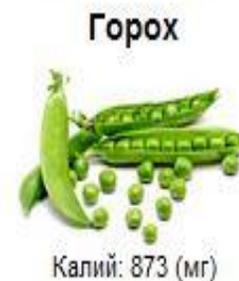
4-я ступень – продукты животного происхождения: филейная часть птицы без кожи, рыба, яйца. Норма – до 2-х порций в день.

5-я ступень – молочные продукты- ежедневно.

6-я ступень – вершина пирамиды - продукты с крайне редкой частотой употребления - красные сорта мяса, колбасы, маргарин, сливочное масло. картофель, хлеб из белой муки, очищенный рис, сладости, газированные напитки

Растущий организм нуждается в калии, который содержится в горохе, фасоли, морской капусте, черносливе, изюме, картофеле, говядине, свинине, хеке, треске, скумбрии, овсяной каше, помидорах, свекле, редисе. Без этого микроэлемента не возможна нормальная работа почек и мышц. Для образования и нормального функционирования нервных клеток, клеток желудочно-кишечного тракта необходим кобальт, который содержат моллюски, мясо, рыба, молоко.

Продукты питания богатые калием (К)



Медь нужна для процесса кроветворения. Ее источником являются печень говяжья, бобы, какао, чернослив, рыба, грибы, абрикосы, цельнозерновая мука, семена подсолнечника, бананы, миндаль, горох.

Недостаток йода негативно сказывается на умственных способностях, иммунитете, деятельности щитовидной железы. Этот микроэлемент получают из морепродуктов, рыбы, водорослей. Кроме этого детям, как и взрослым, необходимо употреблять в пищу йодированную соль.

Продукты питания богатые медью (Cu)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта.

Печень  свинина - 3000 мкг, говядина - 3800 мкг, птица - 390 мкг	Арахис  1144 мкг	Фундук  1125 мкг	Креветка  850 мкг	Горох  750 мкг
Макаронные изделия  700 мкг	Чечевица  660 мкг	Гречка  660 мкг	Рис  560 мкг	Пшеница  470-530 мкг
Грецкий орех  527 мкг	Фисташки  500 мкг	Овсянка  500 мкг	Фасоль  480 мкг	Осьминог  435 мкг

Продукты питания богатые йодом (I)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Фейхоа



80-350 мкг

Морская капуста



300 мкг

Кальмар



300 мкг

Хек



160 мкг

Минтай



150 мкг

Пикша



150 мкг

Треска



135 мкг

Креветка



88 мкг

Окунь



60 мкг

Мойва



50 мкг

Сом



50 мкг

Тунец



50 мкг

Горбуша



50 мкг

Зубатка



50 мкг

Камбала



50 мкг

Также здоровое детское питание включает железо, цинк, селен, плюс комплекс разнообразных витаминов (А, Е, С, группа В, ниацин, пантотеновая кислота, Д).

Продукты, в которых много селена

*За ДН принято 70 мкг

<p>Бразильский орех</p> <p>Всего 2 шт. 50 мкг</p> <p>79% ДН</p> 	<p>Мясо индейки</p> <p>80 грамм 31 мкг</p> <p>45% ДН</p> 
<p>Желтоперый тунец</p> <p>80 грамм 87 мкг</p> <p>124% ДН</p> 	<p>Говяжья печень</p> <p>80 грамм 27 мкг</p> <p>38% ДН</p> 
<p>Палтус</p> <p>80 грамм 45 мкг</p> <p>64% ДН</p> 	<p>Куриная грудка</p> <p>80 грамм 21 мкг</p> <p>30% ДН</p> 
<p>Сардины</p> <p>80 грамм 43 мкг</p> <p>61% ДН</p> 	<p>Куриное яйцо</p> <p>1 шт. от 15 мкг</p> <p>21% ДН</p> 
<p>Говядина</p> <p>80 грамм 31 мкг</p> <p>45% ДН</p> 	<p>Шпинат</p> <p>100 грамм от 11 мкг</p> <p>16% ДН</p> 

Продукты питания богатые цинком (Zn)

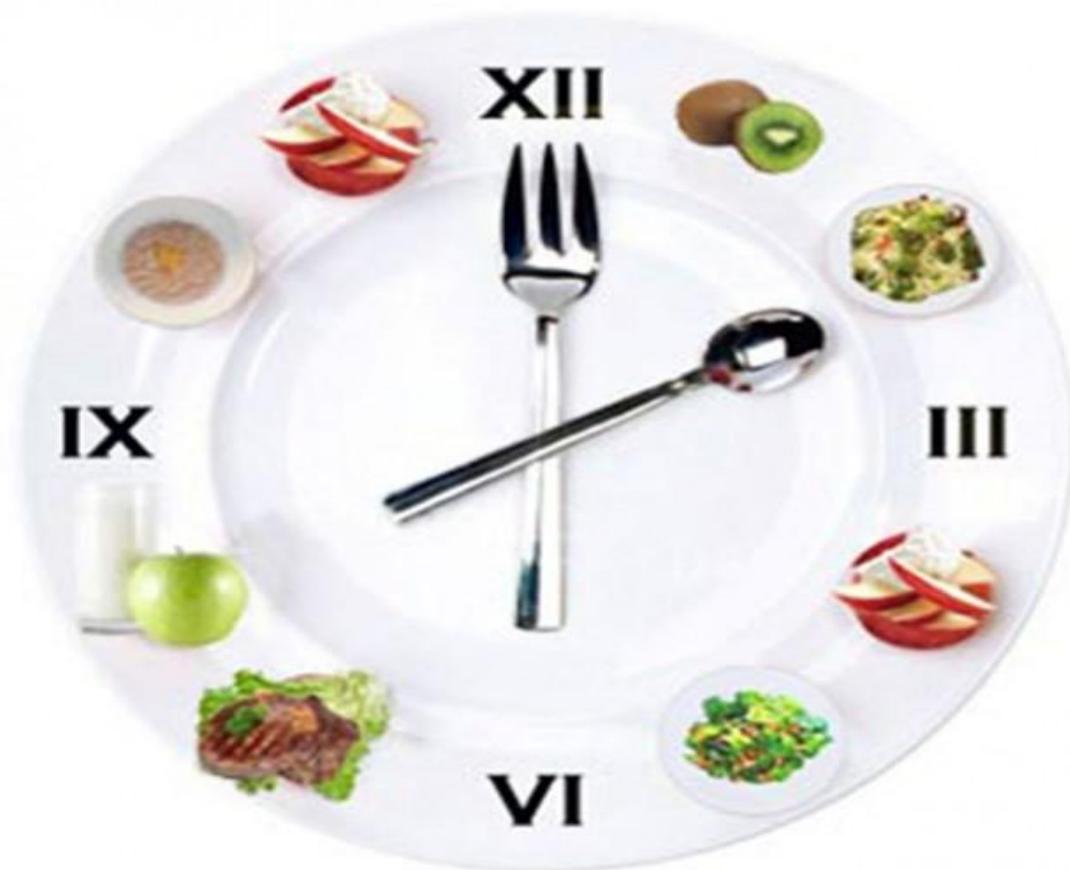
Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

<p>Печень</p>  <p>Свинина 4 мг, говядина 5 мг, курица 6,6 мг</p>	<p>Кедровые орехи</p>  <p>4,28 мг</p>	<p>Сыр плавленый</p>  <p>3,5 мг</p>	<p>Арахис</p>  <p>3,27 мг</p>	<p>Говядина</p>  <p>3,24 мг</p>
<p>Фасоль</p>  <p>3,21</p>	<p>Горох</p>  <p>3,18</p>	<p>Баранина</p>  <p>3 мг</p>	<p>Свинина</p>  <p>3 мг</p>	<p>Пшеница</p>  <p>2,8 мг</p>
<p>Гречка</p>  <p>2,77 мг</p>	<p>Ячневая крупа</p>  <p>2,71 мг</p>	<p>Овсянка</p>  <p>2,68 мг</p>	<p>Утка</p>  <p>2,47 мг</p>	<p>Индейка</p>  <p>2,45 мг</p>

Здоровый образ жизни дошкольника кроме рационального питания включает занятие физической культурой, ежедневные прогулки на свежем воздухе, поддержание личной гигиены, полноценный сон. Поэтому у ребенка должны быть определенные знания и собственные представления, которые будут сводиться к соблюдению режима, двигательной активности, гигиене. Кроме этого следует помочь ему освоить реализацию всего этого через доступные способы: чистка зубов, зарядка, мытье рук и прочее.



Правила здорового питания для детей достаточно разнообразны, однако их следует знать и применять, поскольку употребление еды является одним из важнейших элементов для формирования адекватного образа жизни, а также сохранения здоровья.



ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ!



ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

WWW.ECMZ.RU