

Основные компоненты пищи ребенка

Белки – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами. Источниками белка являются **мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки)**, а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.



Жиры – источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета. Источники жиров: **масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр)**, а также **мясо, рыба и др.**

Углеводы – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Содержатся в **свекловичном, тростниковом сахаре, меде, ягодах, фруктах**. Они быстро усваиваются в организме и обеспечивают поддержание сахара в крови. Сложные углеводы содержатся в **муке, картофеле, овощах в виде крахмала**. Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.



Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка.

Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов. Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в следующих продуктах:

- **кальций и фосфор** – в **молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах, бобовых**;
- **магний** – в **различных злаковых (хлеб, крупы, бобовые)**;
- **железо** – в **печени (свиная и говяжья), овсяной крупе, персиках, яичном желтке, рыбе, яблоках, зелени, изюме**.

Витамины – в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются.

Начиная с возраста 3 лет можно и нужно учить ребенка правильному поведению за столом.

- **Ребенок должен сидеть прямо**, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться ложкой.

- Необходимо, чтобы у малыша выработалась **привычка жевать не спеша**, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

- **Принимать пищу в спокойном состоянии** (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом – это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

- **Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть**. Лучше потом положить чуточку добавки.

- Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.

