

*Здоровое питание*

*для детей*





**Активно развивающийся детский организм нуждается в здоровом питании. Убедитесь, что рацион вашего ребенка включает следующие пять питательных веществ в достаточном количестве.**

### **1. Кальций.**

Данный минерал является одним из самых важных для организма. Без него невозможен нормальный рост костей, правильный сердечный ритм, прочная эмаль зубов, крепкие мышцы и нормальная свертываемость крови. При недостатке кальция в организме, он будет забираться из костей с целью восполнения запасов.

Педиатры поясняют, что в зависимости от возраста, детский организм нуждается в разном количестве кальция

- от 1 до 3 лет – 500 мг;
- от 4 до 8 лет – 800 мг;
- от 9 до 18 лет – 1300 мг.

Рацион большинства детей содержит мало кальция. Это особенно касается девочек подросткового возраста, когда кальций очень важен, так как скелет в эти годы составляет больше половины всего веса тела. Если в

организме вашей дочери недостает кальция сейчас, то ее риск заболевания остеопорозом через пару десятков лет возрастает.

Это может быть обусловлено тем, что дети с большей охотой пьют сладкие напитки вместо молочных, содержащих кальций. В стакане молока средней жирности содержится порядка 300-500 мг кальция. Также минерал содержится в апельсиновых соках с добавками (посмотрите состав на упаковке), некоторых сухих завтраках и соевых продуктах (тофу).

Чтобы усваивать кальций, организму нужен витамин D. Он появляется в организме под действием солнечных лучей, но дети часто нуждаются в дополнительной дозе витамина. Если ребенок употребляет рыбу, молочную продукцию и яйца, то проблем с дефицитом не будет.

## **2. Белок**

Добираясь до желудка, белок делится на аминокислоты, представляющие собой «кирпичики» для строительства новых клеток, тканей, гормонов и ферментов. Некоторые аминокислоты имеют неповторимую структуру, поэтому организм не способен сам их синтезировать.

Для нормального роста и развития ребенку нужно достаточное количество белка:

- детям от 1 до 3 лет – 13 г;
- от 4 до 8 лет – 19 г;
- от 9 до 13 лет – 34 г.
- от 14 до 18 лет – 46 г девочкам и 52 г мальчикам.

С белками в детском организме обычно не возникает проблем, если ребенок ест молочные продукты и мясо.

## **3. Клетчатка**

Это сложные углеводы без калорий. Организм не способен переваривать клетчатку, но она очень важна для пищеварения, так как помогает механическим путем проталкивать комья пищи. Клетчатка сокращает риск диабета второго типа и уменьшает содержание холестерина. Чтобы узнать, какое количество клетчатки требуется ребенку, нужно прибавить к его возрасту 5. Полученное число – это необходимое количество граммов клетчатки. К примеру, ребенку возрастом 13 лет нужно 18 г клетчатки.

Вообще, здоровое детское питание не предполагает постоянный расчет

граммов тех или иных веществ. Просто кормите ребенка фруктами, овощами, бобовыми и цельнозерновыми продуктами с белком и железом.

#### **4. Железо**

Железо крайне важно для кроветворения и развития мозга. Данный элемент играет такую значимую роль в жизнедеятельности организма, что даже небольшая нехватка железа способна стать причиной негативных последствий, например, развития железодефицитной анемии. Здоровый рацион питания ребенка не может не содержать продуктов с железом.

Этот компонент в большом количестве содержится в морепродуктах и мясе. Бобовые и шпинат также содержат немного железа. Витамин С способствует лучшему усвоению железа, так что если обед состоит из продуктов с большим содержанием железа, дайте своему ребенку помидор, апельсин, киви, болгарский перец или ягоды.

#### **5. Антиоксиданты**

Они борются с опасными веществами, такими как свободные радикалы. Небольшое количество антиоксидантов вырабатывается при нормальном метаболизме. Когда мы вдыхаем сигаретный дым, загрязненные выхлопы городского воздуха или пребываем на сильном солнце, содержание свободных радикалов начинает расти. Специалисты полагают, что они способны нанести вред ДНК привести к образованию клеток рака.

Антиоксиданты нельзя получать из таблеток, так что диетологи рекомендуют употреблять их с пищей. Яркие овощи и фрукты, брокколи, ягоды, шпинат и сладкий картофель содержат достаточно антиоксидантов.

[natural-medicine.ru](http://natural-medicine.ru)