

Рекомендации по организации детского питания

Рациональное питание детей.

Пища является единственным источником, с которым ребенок получает все вещества, которые необходимы для построения его клеток и ткани. Пищевыми веществами снабжающими организм энергией, являются белки, жиры, углеводы.

Белки – основной пластический материал для построения и обновления тканей и клеток. Белки идут на построение красных кровяных телец и гемоглобина. Потребность в белке у дошкольников выше, чем у взрослого человека. Особую ценность имеют белки животного происхождения, содержащиеся: в мясе, рыбе, молоке, твороге.

Дети в возрасте с 1 года до 7 лет должны получать не менее 65% белков животного происхождения.

Жиры – являются одной из важных составных частей клетки. Жиры оказывают влияние на функцию сердечно – сосудистую и центральной нервной систем, процессы пищеварения улучшают использование других пищевых веществ – белков, витаминов и минеральных солей.

Основным источником жиров являются растительные масла – подсолнечное, кукурузное.

Недостаток жира в рационе ребенка отрицательно сказывается на его росте и развитии, нарушению со стороны кожи и слизистых оболочек.

Углеводы – являются основным энергетическим материалом и принимают участие в обмене веществ.

Углеводы имеют сладкий вкус и быстро растворяются в воде, быстро усваиваются.

Наибольшее количество углеводов содержится: в хлебе, каше, картофеле, фруктах и мучных изделиях.

Детям дошкольного возраста потребность организма в углеводах лучше удовлетворять за счет овощей и фруктов.

Суточная потребность детей в минеральных веществах.

Возраст ребенка	Калий мг	Фосфор мг	Магний мг	Железо мг
До 1 года	400-600	300-500	55-70	4-10
От 1 года	400-600	300-500	55-70	4-10
До 3-х лет	800	800	150	10
От 3-7 лет	1200	1450	300	15