

# Правильное и здоровое питание детей

Подготовила воспитатель ДОУ 62  
«Золотая рыбка» Семенова  
Наталья Юрьевна.





*Правильное питание-основа здоровья ребёнка. Правильное питание для детей – это получение ребенком во время еды всех необходимых питательных веществ , для нормальной жизнедеятельности организма ( ежедневно требуется около 50 компонентов питательных веществ) . Если ежедневный рацион ребенка включает в себя 10 наиболее важных питательных веществ, то и 40 остальных, тоже, как правило поступают в организм.*



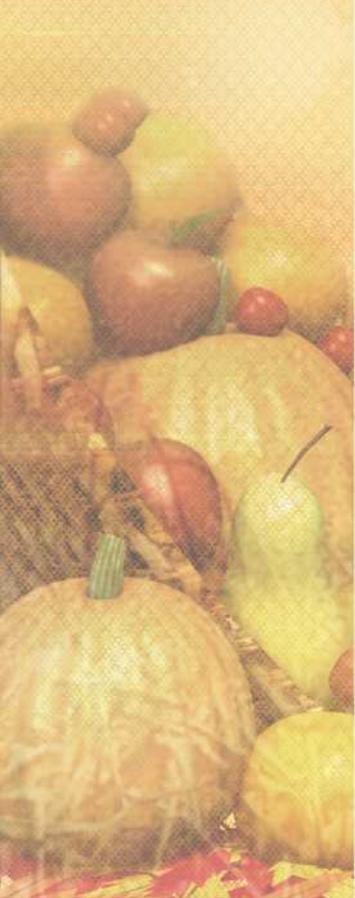
*Вот они самые важные питательные вещества, которые должен получать растущий организм:*

**Белок** - содержится в мясе, птицы, соевых продуктах, бобах, горохе, яйцах, сыре, молоке и молочных продуктах. Это основное вещество, необходимо для построения новых клеток.



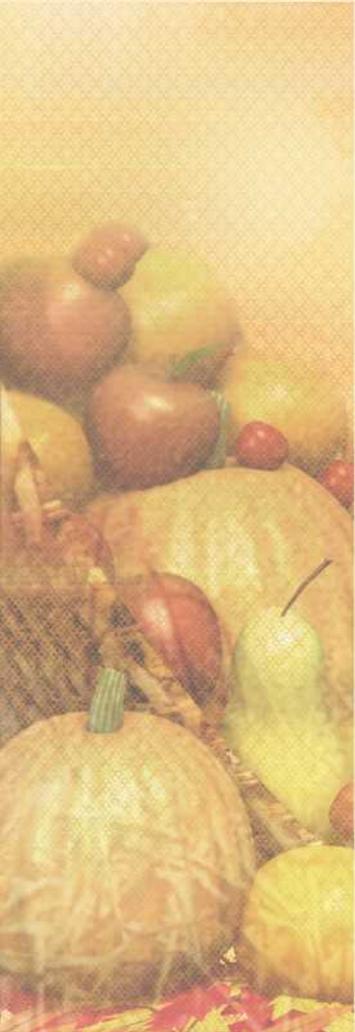
# Углеводы

*Они содержатся в злаках, картофеле, кукурузе, хлебе и сахаре. Это источник калорий. Наряду с белками и жирами входят в состав всех тканей и клеток, принимают участие в обмене веществ, способствуют лучшему усвоению белков и жиров.*

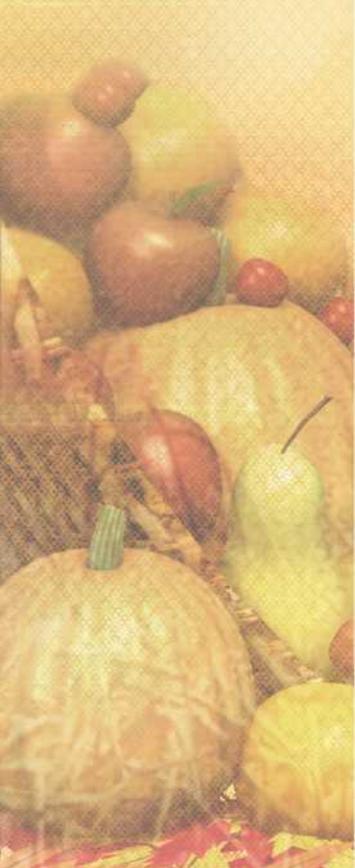


# Жиры

*Содержатся в пищевых жирах, растительных маслах, сливочном масле, маргарине и жире. Жиры дают организму больше калорий на единицу веса, чем белки и углеводы. Это важнейшая составляющая стенок клеток. Жиры также снабжают организм кислотами, необходимыми для многих жизненных функций. Кроме того, в жирах содержатся растворенные в них витамины, такие как А, Д, Е, К.*

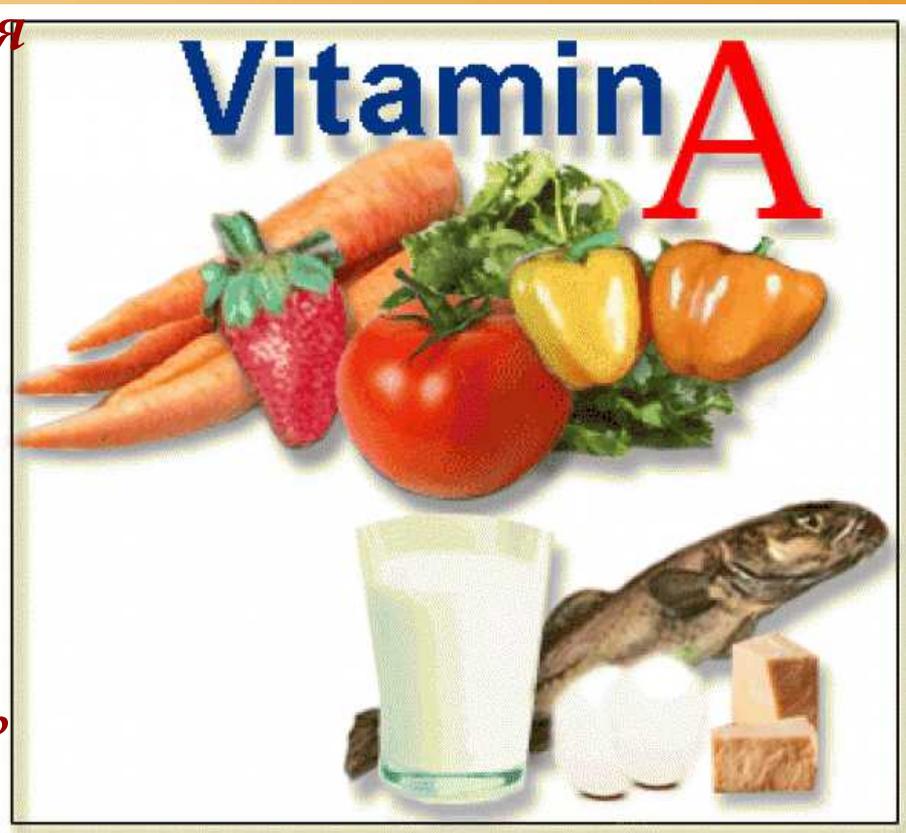


*Не забывайте о  
продуктах, которые  
содержат витамины.*



# Витамин А

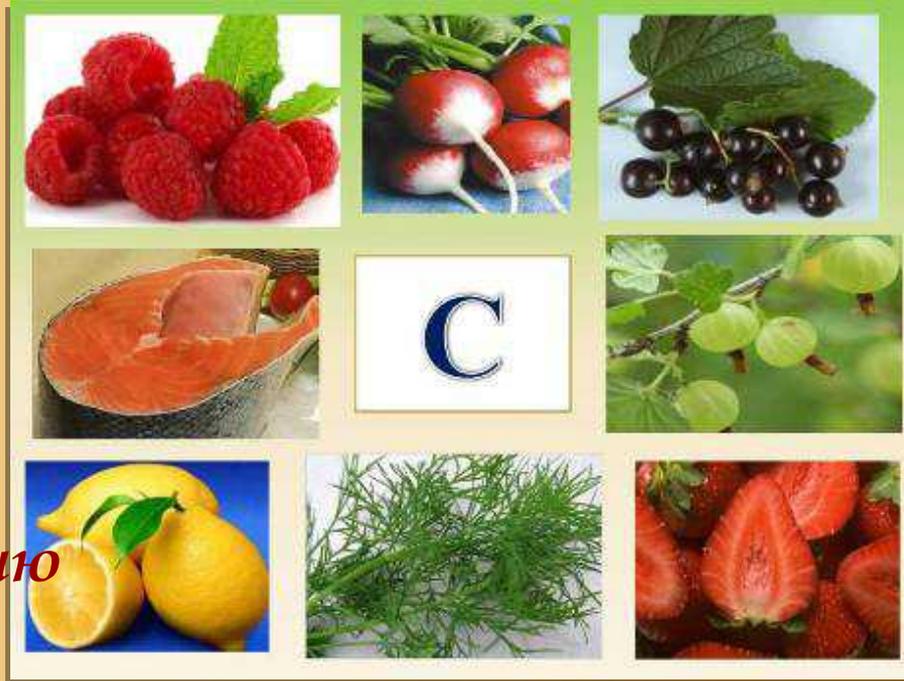
*Витамин А (ретинол) содержится в печени, моркови, сладком картофеле, зелени, маргарине, сливочном масле. Важен для кожи и клеток слизистой, усиливает сопротивляемость инфекциям, улучшает способность видеть.*



# Витамин С

Витамин С (аскорбиновая кислота) содержится в цветной капусте, цитрусовых, манго, землянике и других овощах и фруктах.

Он необходим для биохимических процессов, создающих связующие элементы для скрепления отдельных клеток; эти элементы укрепляют кровеносные сосуды, способствуют заживлению ран и усиливают сопротивляемость инфекциям, также помогает усвоению железа.



# Витамин В1



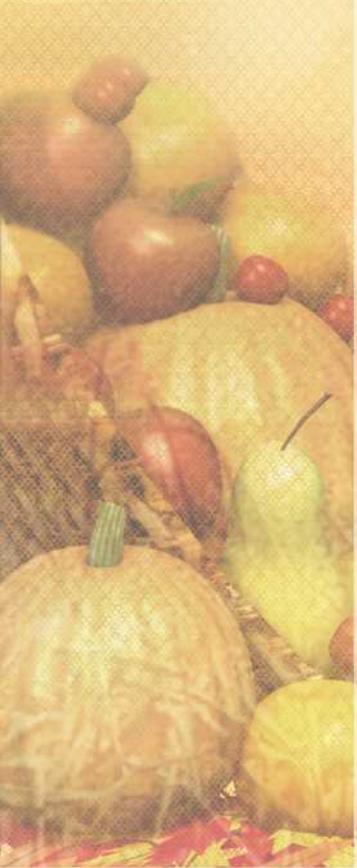
*Витамин В1 (тиамин)  
содержится в постном  
мясе, орехах, злаках.*

*Он помогает усвоению  
углеводов и  
обеспечивает  
нормальную работу  
нервной системы,  
способствует  
хорошему аппетиту.*



# Витамин В2

*Витамин В2  
(рибофлабин)  
содержится в  
печени, молоке,  
йогурте и твороге.  
Помогает организму  
усваивать калории,  
а также  
вырабатывать  
калории самими  
клетками  
организма, помогает  
сохранить  
здоровыми кожу и  
ткани глаз, а также  
полноценное зрение.*



*Ниацин  
(никотиновая  
кислота)  
содержится в  
печени, мясе, птице,  
рыбе, арахисе и  
злаках. Помогает  
организму  
усваивать калории  
и углеводы, а также  
способствует  
возникновению  
жировых клеток,  
способствует  
пищеварению и  
аппетиту.*

# Ниацин



*Содержится в  
молоке и молочных  
продуктах  
(включая сыры и  
йогурты), рыбе,  
зелени.*

*Способствует  
росту и  
укреплению  
костей и зубов,  
стимулирует  
свертываемость  
крови и  
нормальную  
работу мышц  
нервной системы.*

## Кальций





*Продукты, которые содержат 10 основных питательных веществ:*

- молоко и молочные продукты, содержат кальций, рибофлавин и белок;*
- мясо, яйца, бобовые, содержат белок, ниацин, железо и тиамин;*
- фрукты и овощи содержат витамины А и С, а также клетчатку;*
- зерно и продукты из зерна – содержат углеводы, тиамин, железо, ниацин и клетчатку.*



*Итак, главный принцип правильного питания – пища ребенка должна быть разнообразной и включать все выше перечисленные питательные вещества, чтобы его организм получал все необходимое для роста и развития. При чем, ребенок должен получать определенное количество жиров, белков и углеводов, в зависимости от возраста.*



*Так для детей 1-3 лет, суточное количество белка 53 гр., жира тоже 53 гр., углеводов 212 гр. Соотношение белка, жира и углеводов равняется 1:1:4.*

*Для детей 3-7 лет ежедневная потребность в белке 68 гр., в жире 68 гр., в углеводах 270 гр.. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе ребенка 1:1:4.*



# Будьте здоровы

## Примерный суточный набор продуктов (в граммах)

glavsovet.ru

### Продукты

Возраст детей  
От 3 до 5 лет    От 5 до 7 лет

Хлеб пшеничный	100	125—130
Хлеб ржаной	40—50	50—60
Мука пшеничная	15—20	20—25
Мука картофельная	3	3
Крупа, макаронные изделия	35—40	45—50
Картофель	200	200—250
Овощи разные	200	200—250
Фрукты свежие	100	100
Фрукты сухие	15—20	15—20
Сладости, печенье	10	10
Сахар	60	60
Соль	7	8
Чай	0,2	0,2
Кофе	2,0	2,0
Какао	0,3	0,3
Масло растительное	4—5	4—5
Мясо	80—90	100—110
Рыба (филе)	30—35	40—45
Яйцо (штук)	1/2—3/4	1/2—3/4
Масло сливочное	25—27	30—35
Молоко	600—650	550—600
Творог	40—45	40—45
Сливки, сметана	10	10—15
Сыр	3—5	5—8

