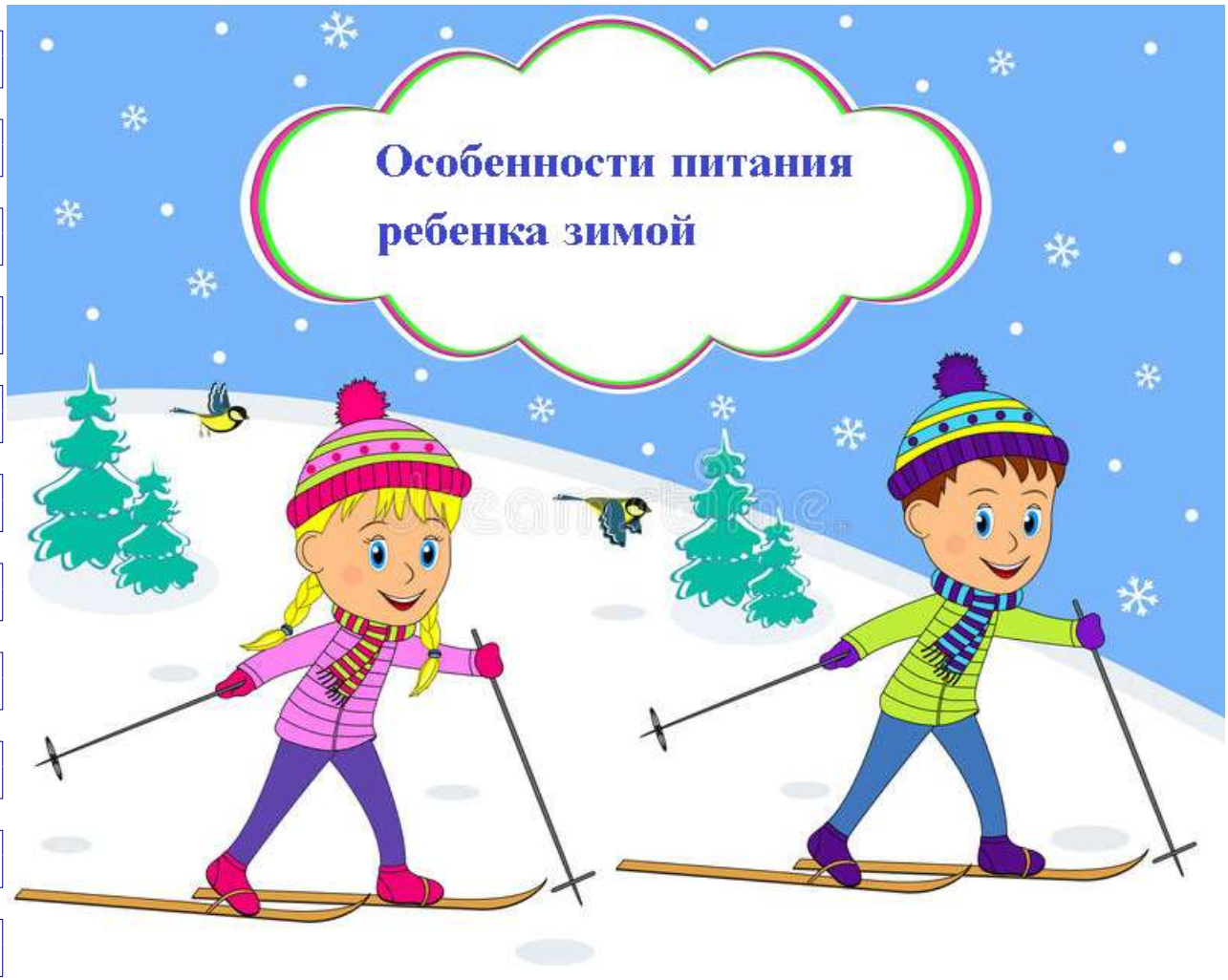
Консультация для родителей



Зимой для поддержки здоровья ребенка очень важно правильное сбалансированное питание, включающее все необходимые микроэлементы и витамины. Только так организм ребенка будет справляться с поставленными перед ним задачами и нагрузками как умственными, так и физическими.

Каким же должен быть зимний рацион?

Зимняя пища должна быть более калорийна, но при этом она должна содержать полноценный набор всех нужных организму веществ - углеводов, белков, жиров и клетчатки. Поэтому питание ребенка надо корректировать, чтобы в зимнее время он получал все необходимые вещества и «снабжал» организм нужным количеством энергии.

Зимой ежедневно в меню должны содержаться **животные жиры и белки**, т.к. именно они влияют не только на физическую деятельность, но и на умственную. От недостатка белков и жиров страдает весь организм, в частности, мозг, кости, кожа, иммунная система. Поэтому в рационе обязательно должны присутствовать мясо, рыба, яйцо, рыбий жир, сливочное масло, сыр, сметана.

Необходимы и **растительные жиры**. Их источниками служат все растительные масла, орехи, семечки. Недостаток растительных жиров может замедлить рост ребенка, сказаться на его нервной системе и функционировании кишечника, спровоцировать развитие атеросклероза.

Кроме того, ежедневно в рационе питания малыша необходимы **углеводы**. Именно они насыщают энергией и способствуют пищеварению. Источники углеводов - крупы, макароны, отруби, хлеб, вареный картофель. Разбалансированное употребление углеводов может приводить к проблемам с желудочно-кишечным трактом, слабости и переутомлению.

В питании детей, как и в питании взрослых, важное значение имеют **витамины и микроэлементы, достаточное количество клетчатки**. Клетчатка улучшает процесс пищеварения, увеличивает скорость прохождения пищи через желудочно-кишечный тракт, поглощает жиры, токсины и слизь из желудка и кишечника, очищает толстую кишку от застарелых шлаков, повышая всасываемость питательных веществ. Источники клетчатки: овощи, фрукты, бобовые культуры.

Продукты богатые клетчаткой

Отруби ржаные и пшеничные 44 г	Какао порошок 35 г	Льняное семя 27 г	Сухые грибы 25 г	Шиповник 22 г
Молотый кофе 21 г	Инжир 18 г	Абрикосы 17,8 г	Рожь 16,4 г	Мука из зародышей пшеницы 16 г
Миндаль 15 г	Зеленый горошек 12 г	Пшеница цельная 9,6 г	Кунжут 9,1 г	Цельнозерновой хлеб 8,5 г

ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ

Сложные углеводы- любые крупы из цельного зерна

Хлеб из ц/з муки, макароны из тв.сортов, хлебцы, мука

Углеводы+ клетчатка=фрукты, сухофрукты, овощи

Быстрые углеводы- сдоба, кондитерские изделия, соки

Миорский РЦГЭ 2016

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Организму человека для роста, развития и жизнедеятельности нужны БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, ЖИРЫ, МИНЕРАЛЫ, ВИТАМИНЫ и вода.

БЕЛКИ

Белки – основной строительный материал организма. Они нужны для образования новых мышечных волокон, восстановления травмированных и для замены отмершей тканей органов.

Белки содержатся в мясе, яйцах, рыбе и морепродуктах, сыре, твороге, молоке, бобовых (фасоли, горохе, сое, арахисе).

ЖИРЫ

Жиры (или липиды) – важный энергетический и строительный элемент организма. Молекулы липидов входят в состав оболочек клеток всех тканей организма человека, а благодаря подкожному жировому слою поддерживается постоянная температура тела.

Жирами богаты рыба, мясо, яйца, молоко, сливочное и растительное масло, семена, орехи, фрукты (авокадо, оливки).

ВИТАМИНЫ

Витамины имеют большое значение для роста, развития и жизнедеятельности организма. Они необходимы для осуществления процесса обмена веществ. Организму человека требуется от нескольких мг до нескольких десятков мг витаминов в день. Для поступления в организм витаминов необходимо, чтобы в рационе человека присутствовали животные жиры, мясо (печень, почки), рыба, молоко, зелёные листья овощей, свежие фрукты и ягоды, цельные зёрна, бобы, отруби.

МИНЕРАЛЫ

В отличие от белков, жиров, углеводов и витаминов, минералы являются неорганическими соединениями. Они также очень важны для нормального функционирования организма. Картофель, арбуз, дыня, бобовые (фасоль, горох), крупы, капуста, морковь, свёкла, молоко, говядина, рыба, а также сушёные фрукты (инжир, абрикос, чернослив) содержат калий. Молоко, творог, сыр богаты кальцием и фосфором. Источниками йода являются рыбий жир, морская капуста и морские водоросли. Железо содержится в печени, яичных желтках, а также в овощах и фруктах, из которых этот элемент легче усваивается.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы – главный источник энергии для всех живых клеток организма. Самыми распространёнными углеводами являются глюкоза, фруктоза и сахароза. Глюкоза играет главную роль в процессе обмена веществ, способствует образованию красных кровяных телец. Наиболее полезна для организма глюкоза в составе сложных углеводных соединений – крахмалов и полисахаридов. Крахмалами богаты злаки, орехи, семена, корнеплоды, бобовые (фасоль, чечевица, соя), а также стебли овощей зелёного цвета. Сахара содержатся в сахарном тростнике, сахарной свёкле, мёде и фруктах.