

Что нужно знать родителям о питании ребенка

Привычки питания и отношение к еде формируются с детства.

Рациональное питание детей – гарантия здоровья и гармоничного развития. Важно, чтобы детский рацион отвечал потребностям малыша и соответствовал его возрасту.



Главные принципы Правильного питания для детей:

При составлении меню правильного питания для роста и развития следует учитывать, что детскому организму требуется больше калорий и питательных веществ. Рацион детей должен включать все группы витаминов и минералов. Так как скорость обмена веществ у детей в 2 раза больше, чем у взрослых, то и суточную калорийность нужно поддерживать на высоком уровне.

Что значит правильное питание для ребенка? Детям ежедневно необходимы

белки, жиры, углеводы, клетчатка, кальций, железо. Полноценное питание влияет на умственные и физические способности, рост мышц, активность ребенка.

Правильное питание для детей обязательно включает **белковые продукты.**



В меню малышей должны быть
яйца, творог, молоко, мясо, рыба,
сыры.



Белок отвечает за формирование
мускулатуры, обновление клеток и
тканей организма.

В детском возрасте
отказ от продуктов животного
происхождения категорически
запрещен.

В меню правильного питания для
роста
непременно входят **жиры**.

Лучшие
источники незаменимых жирных
кислот
содержатся в рыбе жирных сортов,
растительных маслах, сливочном
масле, сливках.

Неотъемлемый компонент
рационального питания детей –
углеводы.
Следует делать упор на
сложных углеводах, которые
содержатся в крупах, цельнозерновом
хлебе, фруктах, овощах.
Переизбыток
простых углеводов в рационе
приводит
к ожирению, быстрой утомляемости.

