

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ О СБАЛАНСИРОВАННОМ ПИТАНИИ

Правильное питание - это основа длительной и плодотворной жизни. Основными поставщиками таких важных микроэлементов, как кальций и белок являются молочные продукты, поэтому они обязательно должны присутствовать в ежедневном детском рационе.

Белок требуется для создания новых клеток в растущем организме, а кальций необходим для костей и зубов, кроме того, в молочных продуктах содержится фосфор, витамины: В1, В2, А, Д. Мясо и рыба главный источник животного белка, в нем содержится и легкоусвояемое железо, витамины.

С раннего детства нужно выработать привычку к правильному приему пищи, для нормальной жизнедеятельности ребенку необходим 4-5 разовый прием пищи в течение суток, при этом интервал между приемами не должен превышать 3,5-4 часов. В рационе детей должны быть горячие и холодные блюда, салаты, фрукты. Почему именно горячую пищу необходимо получать детям? Время пребывания любой пищи в желудке зависит от ее температуры, если пища теплая она остается в желудке 2-3 часа, и полностью успевает усвоиться. Но если пища холодная, она покидает желудок несколько раз быстрее, не успев перевариться.

Правильно организованное питание детей является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, профилактике заболеваний, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов во все возрастные периоды.

