

## Полноценный рацион для растущего организма



Мы уже писали о том, что полноценное питание – залог хорошей работы организма, его успешной сопротивляемости вирусам и особенностям межсезонья. В этом материале читайте о белках, жирах, углеводах, минералах, а также о том, в каких продуктах содержатся основные витамины.

### Белки

Пятая часть человека – кости, волосы и ногти, все органы и ткани организма – это белки. Красные кровяные тельца – эритроциты – содержат белок гемоглобин, транспортирующий кислород. Больше всего белка в мышцах.

Белок, который мы получаем с пищей, в желудке и кишечнике расщепляется на отдельные аминокислоты, а они, в свою очередь, образуют новые, свойственные организму белки. Этот процесс называется биосинтезом белка, он идет непрерывно, и в случае, если белка с пищей поступает недостаточно, и аминокислот для образования нового белка не хватает, начинается распад собственных белков человеческого организма. В результате мышечная сила уменьшается, начинают страдать все органы, в тяжелых случаях даже сердечная мышца.

Белки содержат 20 различных аминокислот, из них 9 – незаменимых, то есть те, которые организм человека самостоятельно синтезировать не может (они поступают из белков пищи). Абсолютно «идеальный» белок содержится в материнском молоке, именно поэтому чем дольше мама кормит ребенка грудью, тем больше пользы принесет она своему малышу и предотвратит появление многих заболеваний.

Белковая пища — это, в первую очередь, мясо и рыба, много белков содержится также в яйцах, в крупах и бобовых. Блюда из этих продуктов обязательно должны присутствовать в рационе ребенка. Если исключить животную пищу, у детей будут плохие зубы, к тому же в этом случае часто развиваются пеллагра (заболевание, приводящее к слабоумию), рахит, анемия, задержка роста.

Наиболее ценный источник белка, который обеспечивает ребенку мышечную силу, а также наличие в организме йода, железа, витамина А и других минеральных веществ – это рыба. Причем морская предпочтительней речной: только в ее жире содержится много полинасыщенных жирных кислот особого семейства n-3 (или омега-3). Кислоты омега-3 используются организмом человека для образования простогландинов — важных противовоспалительных веществ, благотворно влияющих

на состояние волос, кожи и ногтей. Их действие усиливает витамин А. Главное, чтобы у малыша не было аллергии на рыбу.

Говяжье и куриное мясо не менее важны для ребенка. Много витаминов содержит печень (а также подсолнечное масло и семена подсолнуха). Кроме того, в них есть легко усваиваемые и незаменимые аминокислоты.

Ребенку постарше вполне можно давать ценнейшие по содержанию белка и жирорастворимых витаминов субпродукты — почки, язык, сердце. Однако из-за чрезмерного содержания в них холестерина предлагать их ребенку более одного раза в неделю не рекомендуется.

Молочные продукты, богатые жиром, солями кальция и фосфора, также необходимы для роста детского организма. Творог и сыр можно давать 2 – 3 раза в неделю, молоко – ежедневно. Если у ребенка непереносимость коровьего молока, посоветуйте с врачом, чем его заменить. Полезны для детей также сливки и сметана, которые можно использовать для заправки салатов и супов или как подливку к сырникам и вареникам. И, конечно, не пренебрегайте кефиром и йогуртами – без них питание ребенка трудно назвать сбалансированным.

## **Жиры**

Они не синтезируются в организме и поступают туда с пищей. Что предпочесть из животных жиров — маргарин или сливочное масло? Лучше, конечно, масло, маргарин – это продукт сложной химической переработки. Поэтому в детском меню без него спокойно можно обойтись.

В вареной колбасе, сосисках, сардельках, плавленом сыре, слоеном тесте, салатах, заправленных майонезом, кексах и шоколадных батончиках может содержаться до 60 процентов суточной нормы калорий. Поэтому прежде чем покупать продукт, внимательно прочитайте информацию на упаковке.

Организму вредны трансжирные кислоты, а натуральные, которые содержатся в растительном масле, орехах, морской рыбе, наоборот, полезны, будучи источником жирорастворимых витаминов Е, К и D, полиненасыщенных жирных кислот. Из растительных масел полезнее всего оливковое, на втором месте — рапсовое.

## **Углеводы**

Основная функция углеводов — обеспечение энергией всех процессов в организме. Часто резкое ограничение в рационе углеводов ведет к значительным нарушениям обмена веществ. Особенно страдает при этом белковый обмен. Углеводы также способны стимулировать окисление промежуточных продуктов обмена жирных кислот. При дефиците углеводов в пище организм использует для синтеза энергии не только белки, но и жиры. При усиленном распаде жиров могут возникнуть нарушения обменных процессов. Углеводы — это глюкоза, фруктоза, лактоза,

сахароза, крахмал, пищевые волокна. Они содержатся в мучных изделиях, макаронах, бобовых, крупах и злаках.

## **Минералы**

О витаминах пишут и говорят очень много, а вот минеральные вещества не удостоились такого внимания. Между тем, к примеру, недостаток железа в питании довольно быстро сказывается на составе крови: снижается гемоглобин и может развиваться малокровие. Поэтому обязательно включайте в рацион ребенка хотя бы одно блюдо в день из мяса или печени и одно яйцо.

Для того чтобы железо усваивалось организмом, необходима медь, которая есть в цельной пшенице, черносливе, бобовых, говяжьей и телячьей печени, креветках и большинстве других морепродуктов (помните о возможной аллергической реакции).

У растущего организма велика потребность в кальции. Его больше всего содержится в не слишком жирных молочных продуктах, а также в капусте, моркови, репе. Очень богаты кальцием шпинат и хурма. Бобовые, грецкие орехи, тыквенные и подсолнечные семечки, растительные масла кроме кальция содержат витамин F, именно он делает кальций доступным для клеток организма.

## **Доступно, вкусно и очень полезно**

Как правильно составить рацион, используя необходимые белки, жиры, углеводы и минералы, вы уже знаете. А теперь несколько слов о блюдах, которые также постоянно должны быть в меню, и приготовление которых не требует больших затрат времени и средств.

## **Каша**

На завтрак детям принято давать кашу. И не случайно: она очень полезна для растущего организма, особенно овсяная и гречневая. В овсянке содержится ценный растительный белок, в составе которого есть незаменимые аминокислоты. Кроме того, она выводит из организма вредные вещества.

Гречка богата железом, пектином, лецитином, который улучшает состояние печени и поджелудочной железы. Пшено уступает гречке по аминокислотному составу, но превосходит по количеству витамина PP. К тому же в нем есть медь, никель, марганец и цинк – все эти микроэлементы благотворно влияют на обмен веществ и работу мозга. В манной каше, которая легко и быстро переваривается, содержится железо и галлий, полезный для кроветворения.

## **Макаронны**

Не секрет, что многие дети предпочитают их другим блюдам. Макароны дают энергию и не слишком отягощают желудок. Жиров в них практически нет (всего 1%), а углеводы содержатся в большом количестве (около 70% от общей массы продукта). Вопреки расхожему мнению, макароны — не самый калорийный продукт.

На 100 г этих мучных изделий приходится 350 ккал, что сравнимо с таким же количеством нежирного мяса (около 250 ккал), гречки (350 ккал), сыра (350 ккал). Калорийность, к примеру, шоколада или грецких орехов значительно выше. Есть в макаронах и белки, правда, немного — около 10%.

### Что делать с вредными продуктами?

Если вы хотите исключить из рациона ребенка какие-то продукты (сладкое, чипсы, колбасу, газированные напитки и др.), для начала ваше решение нужно убедительно обосновать. Поговорите с ним о том, какие проблемы со здоровьем и почему могут возникать из-за лишнего веса. Расскажите, как важно беречь зубы. Ваши усилия принесут плоды раньше, чем вы думаете! Уже после первого медосмотра в детском саду малыш поинтересуется у вас, что такое «природные зубы», которые врач у него обнаружил, а также «кариес» и «пломбы», которые в избытке нашлись во рту его приятеля-сладкоежки.

Ребенок не должен чувствовать себя обделенным из-за лишений «радостей жизни», поэтому постепенно и ненавязчиво приучайте его к полезным «вкусностям». В магазине старайтесь вместе с ним обходить стороной полки с шоколадками и конфетами, вместо этого торжественно покупайте своему малышу бутылочку сока, банан, зеленое яблоко, пакетик с курагой или черносливом. На день рождения вместо торта испеките яблочный или творожный пирог, газировку замените компотом или морсом, колбасу — домашней бужениной, а вместо конфет предложите имениннику и его друзьям канапе из кубиков сыра с виноградом.

Но учтите, что в этом случае и вам придется отказаться от вредных продуктов. Если вы не хотите приучать детей к сладостям и чипсам, а сами уплетаете их килограммами, ваша затея отучить от них ребенка обречена на провал. Как ни банально, самый эффективный способ воспитания — личный пример.

*Маргарита Макарова*

### Где живут витамины?

Название и функция витамина	Источники растительные	Источники животные
<b>Витамин В1</b> (тиамин). Клеточный энергетик, способствует росту и развитию организма.	Хлеб и хлебобудничные продукты из муки грубого помола, крупы (необработанный рис, овсянка), проростки пшеницы, рисовые отруби, горчица полевая, овощи (спаржа, брокколи, брюссельская капуста), бобовые (горох), орехи, апельсины, изюм, слива, чернослив, плоды шиповника; ягоды	Мясо (свинина, говядина), печень, птица, яичный желток, рыба

	(земляника лесная, голубика болотная, смородина черная, облепиха крушевидная); пивные дрожжи, водоросли (спирулина, ламинария). <b>Травы:</b> люцерна, петрушка, мята перечная, лист малины, шалфей, клевер, щавель, корень лопуха, котовник кошачий, кайенский перец, семена фенхеля, ромашка, пажитник сенной, хмель, крапива, солома овса.	
<b>Витамин В2</b> (рибофлавин). Защищает сетчатку глаза от вредного УФ-излучения, необходим для сохранения зрения, хорошей кожи, волос, ногтей.	Дрожжи, листовые зеленые овощи, гречневая и овсяная крупы, горох, зародыши и оболочки зерновых культур, хлеб.	Печень, почки, мясо, рыба, сыр, молоко, йогурт, творог, яичный белок.
<b>Витамин В5</b> (пантотеновая кислота, пантотенат кальция). Участвует в высвобождении энергии после расщепления белков, жиров и углеводов, помогает усваивать другие витамины.	Горох, дрожжи, фундук, зеленые листовые овощи, гречневая и овсяная крупы, цветная капуста.	Печень, почки, сердце, куриное мясо, яичный желток, молоко, икра рыб.
<b>Витамин В6</b> (пиридоксин). Необходим для синтеза и распада аминокислот, построения белковых цепочек, повышает умственную и физическую работоспособность, регулирует уровень глюкозы в крови.	Неочищенные зерна злаковых, зеленые листовые овощи, дрожжи, гречневая и пшеничная крупы, рис, бобовые, морковь, авокадо, бананы, грецкие орехи, патока, капуста, кукуруза, горчица полевая, картофель, соя. Травы: подорожник, люцерна, котовник кошачий, солома овса.	Мясо, рыба, устрицы, молоко, печень трески и крупного рогатого скота, почки, сердце, яичный желток.
<b>Витамин В9</b> (фолиевая кислота, витамин ВС). Необходим для роста и развития клеток, поддерживает иммунную систему. Недостаток его приводит к развитию анемии, различным расстройствам желудочно-кишечного	Бобовые, зеленые листовые овощи, морковь, ячмень, отруби, гречневая и овсяная крупы, бобовые, дрожжи, орехи, бананы, апельсины, дыня, абрикосы, тыква, финики, грибы, корнеплоды.	Печень, говядина, баранина, свинина, курица, яичный желток, молоко, сыр, лосось, тунец.
	<b>Внимание!</b> При тепловой обработке до 90 процентов фолиевой кислоты, содержащейся в сырой пище, разрушается.	

тракта.		
<b>Витамин В12</b> (цианокобаламин). Обладает иммуномодулирующим, противоаллергическим действием, повышает аппетит. Помогает приспособиться к изменению режима сна и бодрствования.	Морская капуста, соя и соевые продукты, дрожжи, хмель.	Печень, почки, говядина, домашняя птица, яйца, молоко, сыр, рыба, устрицы.
	<b>Внимание!</b> В12 – единственный водорастворимый витамин, способный аккумулироваться в организме. Откладывается в печени, почках, легких и селезенке.	
<b>Витамин Н (биотин).</b> Оказывает благоприятное действие при нарушениях роста и развития.	Арахис, бобовые, соя, шампиньоны, капуста, картофель, лук, салат, морковь, свекла, томаты, шпинат, апельсины, дыня, земляника, персики, яблоки, пшеница, рис, ячмень, отруби.	Молоко, сыр, яйца, мясо, говяжья печень, сердце, лосось, сельдь, палтус, тунец.
<b>Витамин РР</b> (никотиновая кислота, ниацин; никотинамид). Участвует в образовании ферментов, регулирующих окислительно- восстановительные процессы, оптимизирует баланс возбуждения и торможения в центральной нервной системе.	Брокколи, морковь, кукурузная мука, финики, арахис, картофель, помидоры, проростки пшеницы, продукты из цельных злаков. <b>Травы:</b> люцерна, корень лопуха, листья одуванчика, котовник кошачий, кайенский перец, ромашка, песчанка, очанка, семя фенхеля, пажитник сенной, женьшень, хмель, хвощ, коровяк, крапива, овес, петрушка, мята перечная, листья малины, красный клевер, плоды шиповника, шалфей, щавель.	Говяжья печень, дрожжи, сыр, яйца, рыба, молоко, свинина.
<b>Витамин К</b> (синтетический фитоменадион). Играет большую роль в обмене веществ в костях, в соединительных тканях, обеспечивает нормальную работу почек.	Зеленые томаты, плоды шиповника, листья шпината, капуста (брюссельская и цветная), овес, соя, рожь, пшеница. Травы: крапива, хвоя, люцерна, зеленый чай, ламинария, крапива, овес, пастушья сумка.	Свиная печень, яйца.
<b>Витамин С</b> (аскорбиновая кислота). Участвует в процессе кроветворения,	Цитрусовые, листовые зеленые овощи, дыня, брокколи, брюссельская капуста, цветная и кочанная капуста, черная смородина, болгарский перец, земляника,	Печень, почки.



способствует восстановлению поврежденной кожи и слизистых, поддерживает активность иммунной системы.	помидоры, яблоки, абрикосы, персики, хурма, облепиха, шиповник, рябина, печеный картофель в «мундире». <b>Травы:</b> люцерна, коровяк, корень лопуха, песчанка, очанка, семя фенхеля, пажитник сенной, хмель, хвощ, ламинария, мята перечная, крапива, овес, кайенский перец, красный перец, петрушка, сосновые иглы, тысячелистник, подорожник, лист малины, красный клевер, плоды шиповника, шлемник, листья фиалки, щавель.	
<b>Витамин А</b> (ретинол). Полезен для зрения, при его недостатке возможны поражения кожи и слизистых оболочек.	Зеленые и желтые овощи (морковь, тыква, сладкий перец, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки), бобовые (соя, горох), персики, абрикосы, яблоки, виноград, арбуз, дыня, шиповник, облепиха, черешня. <b>Травы:</b> люцерна, листья бурачника, корень лопуха, кайенский перец, фенхель, хмель, хвощ, ламинария, лимонник, коровяк, крапива, овес, петрушка, мята перечная, подорожник, листья малины, клевер, плоды шиповника, шалфей, толокнянка, листья фиалки, щавель.	Рыбий жир, печень говяжья, икра, молоко, сливочное масло, маргарин, сметана, творог, сыр, яичный желток.
<b>Витамин D</b> (кальциферолы). Оказывает активное влияние на минеральный обмен, обеспечивает всасывает кальция и фосфора в кишечнике.	Люцерна, хвощ, крапива, петрушка.	Яичный желток, сливочное масло, сыр, рыбий жир, икра, молочные продукты.
<b>Витамин E</b> (токоферола ацетат). Необходим для активизации мышечной деятельности, укрепления иммунной системы.	Подсолнечное, хлопковое, кукурузное масло, семечки яблок, орехи (миндаль, арахис), турнепс, зеленые листовые овощи, злаковые, бобовые, соя, пшеница и ее проростки, овес. <b>Травы:</b> одуванчик, люцерна, льняное семя, крапива, лист малины, плоды шиповника, овсянка.	Яичный желток, печень, молоко.

## Основные принципы питания детей

- Разнообразие. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.
- Сбалансированность. Питание малыша должно содержать в необходимых количествах белки, жиры, углеводы (для школьников соотношение данных веществ составляет 1:1:4; если оно нарушено, то даже высококачественная пища будет усваиваться плохо), минеральные вещества, витамины, воду.
- Калорийность. Питание ребенка должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма (в течение дня пищу распределяют примерно так: 35 – 40% приходится на обед, 10 – 15% на полдник, остальное – равномерно, примерно по 25% на завтрак и ужин).
- Режим. При отсутствии фиксированного режима питания организм ребенка вынужден работать с большим напряжением, что может привести к различным сбоям в работе желудочно-пищеварительного тракта. Поэтому соблюдать режим рекомендуется хотя бы до 12 лет.