

быть в рационе ребёнка регулярно. **Минеральные вещества** необходимы для нормального роста и развития костей, мышц, кроветворения, деятельности нервной системы. Для того чтобы максимально сохранить витамины в овощах при их приготовлении, нужно соблюдать несколько важных правил:

- корнеплоды следует тщательно мыть перед тем, как очистить их от кожуры, в целом, не разрезанном виде;
- для очистки и нарезки овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали — это уменьшает потерю витаминов, особенно аскорбиновой кислоты;
- очищенные и измельченные овощи не следует надолго заливать водой. Лучше всего очищать и мыть овощи непосредственно перед их приготовлением;
- готовить разные салаты, заправлять их соусом, растительным маслом следует непосредственно перед употреблением;
- измельчать овощи, в частности картофель, нужно только по необходимости. Небольшие клубни картофеля и других корнеплодов лучше варить целиком и по возможности в кожуре;
- зелень, огурцы, помидоры, редис, зеленый лук, чеснок, фрукты вообще лучше нарезать, а хорошо помыть и подавать целиком — так в них сохраняется значительно больше витаминов;
- при варке овощей их следует опускать не в холодную, а в кипящую воду, чтобы быстро уничтожить вещество, разрушающее

аскорбиновую кислоту;

– самый «травматичный» способ приготовления овощей — жарение. Самые «щадящие» — варка на пару, запекание в фольге.

К сожалению, сегодня только за счет продуктов питания большинство из нас не могут обеспечить свой организм необходимым количеством витаминов. Объясняется это тем, что из-за изменившейся экологической обстановки, новых технологий выращивания продукты питания, приходящие на наш стол, уже изначально не содержат нужного количества полезных веществ. Изменился и наш образ жизни, что также отразилось на требованиях к количеству витаминов.

Интернет источник:

https://st.depositphotos.com/1000260/4734/i/950/depositphotos_47344083-stock-photo-woman-cooking-breakfast-at-kitchen.jpg;
https://image.freepik.com/free-photo/no-translate-detected_1398-3292.jpg;
[https://smartum.com.ua/uploads/blog/image2%20\(3\).jpg?1534576478200](https://smartum.com.ua/uploads/blog/image2%20(3).jpg?1534576478200);
<https://3.bp.blogspot.com/-qsMzwIPpKaA/V6yA1avhKwI/AAAAAAAAAFxs/qMWi7SzpqrQNym9sPEQsyhwhzsU6XecCACLcB/w1200-h630-p-k-no-nu/kids.jpg>

Литература:

Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014 — 80 с.

«Золотые правила правильного питания»





Рацион питания ребенка и количество необходимых питательных веществ зависят не только от возраста, но и от массы тела ребенка, состояния его здоровья, учебной и вне учебной нагрузки. Питание должно быть рациональным, т. е. полностью удовлетворять повышенные пластические и энергетические потребности развивающегося организма ребенка не только количественно, но и качественно.

В рацион питания детей следует включать достаточное количество белков, причем наряду с белками растительного происхождения должны присутствовать и животные белки. Дело в том, что именно животные белки содержат незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются в нашем организме. В растительных белках этих аминокислот почти нет. Между тем нехватка некоторых незаменимых аминокислот отрицательно сказывается на росте ребенка, развитии его мозга, интеллекта. Вот почему детей ни в коем случае нельзя ограничивать в употреблении животной пищи — как минимум молока и яиц, а также рыбы. По-видимому, с этим же обстоятельством связано то, что дети до 7 лет, согласно христианским традициям, не

должны соблюдать пост, т. е. отказываться от животной пищи.

Наиболее богаты белками мясо говядины, телятины, кур, цыплят. Наряду с мясом источником белка является рыба.

Белки рыбы содержат все необходимые для организма ребенка аминокислоты.



использовать в натуральном виде, поскольку при тепловой обработке оно теряет свои полезные качества.

Богатым источником жирных кислот являются растительные масла, которые содержат витамин Е, фосфатиды, особенно необходимые для растущего детского организма.

Витамины и минеральные вещества — важнейшие компоненты рациона питания детей. Кстати, некоторые витамины усваиваются только в присутствии жиров, поэтому салаты из свежих овощей следует заправлять растительным маслом.

Крупы и макаронные изделия являются

Детям необходимы также полноценные жиры животного и растительного происхождения.

Сливочное масло богато жирорастворимыми витаминами D, E, K, A. Кроме жира в сливочном масле содержатся фосфолипиды и белки. Сливочное масло лучше

важным источником углеводов. Легкоусвояемые углеводы содержатся в кондитерских изделиях, меде, шоколаде. Они способны очень быстро восстановить недостаток углеводов в организме, утолить чувство голода.

В ежедневном рационе детей должно быть достаточное количество микроэлементов и нутриентов. Особое значение сегодня приобретает йодирование пищи. Дело в том, что большая часть населения нашей страны недополучает этот микроэлемент с пищей, а между тем йод необходим для нормальной работы щитовидной железы, которая регулирует важнейшие физиологические процессы. Недостаток йода в пище у взрослых приводит к развитию зоба, недостаток йода у ребенка — причина нарушения в умственном развитии. Йодированные продукты (соль, хлеб) помогают восполнить дефицит йода. Важно хранить такие продукты в темноте, поскольку на свету йод очень быстро разлагается.

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны

