

ЛЮБУКА ПИТАННЯ



Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависят от питания.

Почему же пища играет такую большую роль в жизни ребенка?

Человеческий организм непрерывно расходует энергию и не только когда движется, но и находясь в покое. Днем и ночью переваривается пища в желудке и кишечнике. Работа сердца, желудка и других органов, как и разнообразные движения человека, связана с затратой энергии.

Организм ребенка требует разнообразных продуктов, необходимых ему для роста и для получения энергии, которую он расходует. Ребенок затрачивает больше энергии играя, чем взрослый человек работая. Затрачивая энергию, организм, естественно, нуждается в ее пополнении, а пополняется это за счет тех пищевых веществ, которые поступают в организм. Кроме этого ребенок сильно растет и на рост также требуется «строительный материал», то есть те же вещества.

Гуляя, бегая, ребенок затрачивает много энергии, и организм ребенка требует: дай есть!... Нужны такие продукты, которые в процессе химического превращения в организме дадут ту энергию, которая расходуется, и тот материал, из которого строится растущий организм.

В теле ребенка быстро размножаются клетки органов и тканей. Поэтому необходимо построить так питание ребенка, чтобы он получал с пищей все необходимые питательные вещества в количестве, достаточном не только для покрытия всех затрат, но и для накопления веществ в организме.

Разнообразные блюда, приготовленные из молока, мяса, масла, различных круп, овощей и фруктов, - все это обеспечивает ребенку полноценное питание, т.к. содержит необходимое для нормального развития его организма количество белков, жиров, углеводов, витаминов, солей и воды. Основные пищевые вещества должны находиться в суточном рационе ребенка в достаточном количестве и определенном соотношении между собой. Только тогда пища принесет ребенку ощущение сытости и будет хорошо усвоена его организмом, только тогда ребенок станет хорошо прибавлять в весе и расти, будут нормально функционировать его органы.

При правильном питании в установленные часы и разнообразии пищи, у детей развивается хороший аппетит и сопротивляемость различным заболеваниям.

Однообразная пища, если она даже богата каким-либо полноценным продуктом, не может обеспечить развития ребенка. Например, если дети получают большое количество белого хлеба. Различных булочек, блинчиков. Каш, едят много конфет и сахара. Но не получают овощей, мяса, свежих фруктов, то они обычно хорошо прибавляют в весе, заметно полнеют, что создает видимость благополучия и успокаивает родителей. Однако для здоровья это вредно. Полнота таких детей объясняется избыточным накоплением в тканях тела воды и жира. Дети становятся малокровными, резко снижается их сопротивляемость различным инфекциям; они легко заболевают, а заболев – тяжелее болеют и обычно при этом сильно худеют, т.к. быстро теряют воду, накопившуюся в организме. Особенно это резко выражается при различных желудочных заболеваниях.

Полноценность питания определяется, конечно, не только количеством, но еще в большей мере и качеством пищевых веществ.

Белки имеют особое значение для растущего организма ребенка. Известно, что белки содержатся в продуктах животного происхождения – мясе, молоке, яйцах, а также в картофеле, стручковых растениях, хлебе. Желательно, чтобы не менее 50% белков, которые ребенок получает с пищей, были животного происхождения. Поэтому крупяные и овощные блюда, а также блюда, приготовленные из макаронных изделий. Сочетают с мясом, молоком, яйцами, рыбой, творогом, сыром и другими молочными продуктами.

Так, например, такое блюдо, как гречневую кашу, которая не имеет некоторых важных аминокислот, хорошо употреблять с молоком, восполняющим этот недостаток. Никогда не следует давать детям пищу, избыточно богатую белками. Так как это легко вызывает у них расстройство пищеварения и нарушает обмен веществ.

К полноценным жирам, применяемым в детском питании, относятся прежде всего сливочное масло и рыбий жир. Богат полноценными жирами яичный желток.

Растительные жиры менее полноценны, чем жиры животного происхождения, их должно быть в пищевом рационе детей не более 25 % всех жиров, получаемых ребенком.

Избыток жиров в пищевом рационе детей нежелателен.

Часто в пищу детей вводят слишком много жиров. Сливочное масло – очень ценный продукт, безусловно, необходимый в детском питании, но избыток его вреден. При большом количестве масла нарушается переваривание пищи в желудке, дети теряют аппетит. Плохо усваивают белки мяса и других продуктов. Это неблагоприятно отражается на росте детей и на их пищеварении.

Нельзя впадать и в другую крайность – чрезмерно ограничивать количество масла или других жиров в питании детей. Недостаточное количество жиров в питании ребенка в течение длительного времени неблагоприятно отражается не только на его весе, но, что особенно важно, на сопротивляемости его различным инфекциям, на выработке его организмом защитных тел, которые обеспечивают ребенку иммунитет, то есть невосприимчивость к тем или другим инфекционным заболеваниям.

Углеводы также принадлежат к числу основных пищевых веществ, безусловно, необходимых ребенку. Углеводы, содержащиеся в белом хлебе, манной крупе, картофеле и особенно сахаре, легко перевариваются в кишечнике ребенка и хорошо усваиваются; углеводы, содержащиеся в продуктах, богатых растительной клетчаткой, например в зеленых овощах, капусте, фруктах и т.п., усваиваются значительно хуже.

Рациональное питание детей требует разнообразия углеводов. Потребность детского организма в углеводах приблизительно наполовину должна покрываться сахаром, а в остальном за счет хлеба, макарон, муки, различных круп, картофеля, овощей и фруктов.

Наряду с белками, жирами и углеводами громадное значение для правильного питания имеют минеральные соли и витамины. Только тогда, когда они имеются в пищевом рационе детей, возможно нормальное течение всех жизненных процессов, необходимых для правильного роста и развития ребенка.

Разнообразно составленное меню, как правило, содержит достаточное количество всяких солей, необходимых ребенку, и надо только добавить в пищу немного поваренной соли, потребность в которой относительно большая, чем в других солях.

Витамины не лекарство, которое необходимо во время болезни. Витамины нужны всегда, ежедневно. Без них не будут правильно использоваться в организме белки, жиры, углеводы и минеральные вещества, нарушится обмен веществ.

Детский организм особенно чувствителен к недостатку витаминов, потому что он растет, развивается и обмен веществ происходит в нем весьма энергично. Если ребенок получает необходимое количество витаминов, он легче переносит различные неблагоприятные условия внешней среды, менее восприимчив к инфекциям, реже болеет, а если и заболит, то легче переносит болезнь.

Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Витамин А помогает сохранению нормального зрения. Этого витамина много в печени рыб, в говяжьей печени и почках, в сливочном масле, желтке яйца и особенно в рыбьем жире.

Витамин А благотворно влияет на состояние кожи и слизистых оболочек органов дыхания и пищеварения.

В помидорах, щавеле, салате, моркови и тыкве, шпинате, луке, абрикосах много особого вещества, называемого каротином. Попадая в организм человека, каротин превращается в витамин А. чтобы каротин лучше усваивался и превращался в нашем организме в витамин А, следует добавлять к овощам и зелени какой-нибудь жир.

Большое значение для организма человека имеют витамины, объединенные в группу В (витамины В1, В2, РР и другие). При недостатке витамина В1 нарушается нормальная деятельность нервной системы, дети быстро устают, им труднее бывает сосредоточить внимание во время занятий, на уроках. Витамин В1 помогает организму легче справиться с усталостью, сохранять бодрость и работоспособность.

Нетрудно обеспечить организм необходимым количеством витамина В1. его достаточно в ржаном хлебе и пшеничном хлебе из муки простого помола, в овсяной, гречневой и ячневой каше. Особенно богаты витаминами В1, В2, РР пекарские дрожжи. Много их также в мясе, говяжьих почках, печени.

При недостатке витамина С у детей появляется бледность, ухудшается аппетит, они медленно прибавляют в весе, быстро устают. Отсутствие в пище витамина С усиливает восприимчивость детей к инфекционным заболеваниям.

Между тем витамин С в больших количествах содержится в свежей и кислой капусте, томатах, зеленом луке, шпинате, редьке и репе. Им особенно богаты рябина, черная смородина, шиповник, клубника, земляника, лимоны, апельсины. Достаточно витамина С и в картофеле. Поэтому зимой картофель может служить одним из главных источников витамина С.

Чтобы дети росли крепкими, стройными, им особенно нужен кальций и фосфор, из которых строятся кости. Кальция и фосфора откладывается достаточно, если организм получает витамин D. Если же витамина D будет недостаточно, организм ребенка станет плохо усваивать кальций и фосфор, содержащийся в пище, кости его станут размягчаться, искривляться.

Витамин D может образовываться в теле под действием лучей солнца. Но ультрафиолетовые лучи, которые вызывают образование витамина D, не проходят через оконные стекла. Значит, ребенку надо больше бывать на воздухе, и тогда витамин D сам образуется в теле ребенка. Этот витамин правильному обмену кальция и фосфора в организме ребенка и росту его скелета.

Витамин D встречается в продуктах в ничтожных количествах. Богаче других продуктов витамином D печень рыб, млекопитающих и птиц.

Нужно помнить, что часть витаминов разрушается при варке, жарке, вымачивании и поэтому ребенку следует давать дополнительно в сыром виде фрукты, ягоды, морковь, помидоры, кочерыжку капусты и др., с успехом можно давать детям препараты витаминов. Однако прежде чем это сделать, необходимо посоветоваться с врачом.

Никогда не надо забывать, что полноценная пища, в особенности для молодого, еще не окрепшего организма, должна быть богата не только жирами, белками, углеводами, минеральными веществами, но также и витаминами.

Для того чтобы пища хорошо использовалась организмом, необходимо также правильно распределять продукты по приемам пищи. Например, продукты, богатые белком, - мясо, рыбу, яйца, а также горох, фасоль, и другие бобовые - дают за завтраком и обедом, тогда как крупяные и овощные блюда оставляют на ужин. Они перевариваются легче и требуют меньше пищеварительных соков.

Одно из существенных требований к питанию человека любого возраста и в особенности ребенка - разнообразие продуктов и блюд. Разнообразную пищу ребенок ест с аппетитом и хорошо усваивает.