

Питание детей старшего возраста

Подготовила: Митюкевич Т.Е.

Пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности. Поэтому важно соблюдать **правила рационального питания** во все возрастные периоды жизни человека.

Особенно велика роль питания в детском возрасте. Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается бурным ростом и развитием высшей нервной деятельности, формированием и становлением многих органов и систем. Всё это требует поступления в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

Детям старшего дошкольного возраста свойственны высокая двигательная активность, усиленные процессы обмена веществ. В этом возрасте начинается самое тесное общение ребёнка с окружающим миром, со сверстниками. Это повышает возможность передачи ряда информации.

Следовательно, **от правильного питания зависит состояние ребёнка**. Кроме этого, правильно построенное питание формирует у детей полезные привычки, закладывает основы культуры питания.

Пища является единственным источником, с которым ребёнок получает все вещества, необходимые для построения клеток и тканей, энергии, обеспечивающую двигательную активность.

Правильная организация питания предусматривает поступление в организм ребёнка необходимых питательных веществ в достаточном количестве и их правильное соотношение.

Питательными веществами являются белки, жиры и углеводы.

Белки идут на построение красных кровяных телец (эритроциты) и гемоглобина. Потребность детского организма в белке выше, чем у взрослого человека.

Дети должны получать 3-4 грамма белка на 1 кг массы тела в сутки. Однако избыточное содержание белка отрицательно влияет на обмен веществ. **Особую ценность имеют белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, молоке, твороге.**

Для ребёнка особенно ценны белки молочных продуктов.

Важно, чтобы в суточном рационе ребёнка было правильное соотношение белков животного и растительного происхождения. Например, питательная ценность мяса повышается при сочетании с гарнирами из картофеля и овощей; молока с хлебом и крупами.

Жиры являются одной из важных составных клетки. Они оказывают большое влияние на функцию сердечно - сосудистой и центральной нервной системы, процессы пищеварения. Большое значение имеют жиры растительного происхождения. Основным источником является растительное масло – подсолнечное, кукурузное. Ценность растительных жиров обусловлена содержанием в них лецитина.

Лецитином богаты гречка, зелёный горошек, яйца, молочные продукты.

Недостаток жиров сказывается на росте и развитии, снижении защитных сил организма. Избыток жиров ухудшает процессы пищеварения, снижается сопротивляемость организма.

Углеводы являются основным энергетическим материалом. Они также входят в состав клеток и тканей, участвуют в обмене веществ.

Наибольшее количество углеводов содержится в хлебе, кашах и картофеле, много углеводов во фруктах, и мучных изделиях. **Детям старшего дошкольного возраста потребность организма в углеводах лучше удовлетворять за счёт фруктов и овощей.**

При избытке углеводов происходит усиленное образование жира, который в подкожной клетчатке.

Поэтому, следует помнить, что питание ребёнка должно быть сбалансированным.