

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА

От **правильного питания ребенка** с начала его жизни, зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. **Организм ребенка** лучше сопротивляется различным детским болезням, в том числе инфекционным, если питание его поставлено рационально.

Пища должна дать детскому организму все необходимое для происходящего в нем усиленного роста и развития, поэтому вместе с возрастом ребенка должно неизменно увеличиваться количество пищи. Количество пищи измеряют в единицах тепловой энергии - калориях. Например, стакан молока (200 г) дает человеческому организму 130 калорий, 1 г масла - 7,5 калории, 1 г мяса - около 1 калории, 1 г сахара - около 4 калорий, 1 г пшеничного хлеба - немного больше 2 калорий.

Ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий; необходимо, чтобы она содержала в себе те вещества, из которых состоит человеческий организм - белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

Источником белка в пище могут служить мясо, рыба, молоко, яйца (животные белки), а также крупы, бобовые и овощи (растительные белки).

Чтобы белки хорошо усваивались **ребенком** и лучше использовались клетками и тканями организма, необходимо не только достаточное, в соответствии с возрастом, количество белка, но и *правильное* соотношение его с количеством углеводов и жиров. Самым благоприятным является соотношение, при котором на 1 г белка приходится 1 г жира и 4 г углеводов.

Жирами богато масло, сливки, имеются жиры в молоке, сметане, мясе. К углеводам относится, прежде всего, сахар. Углеводы имеются также во всех сладостях, в хлебе, крупах, овощах, фруктах и молоке (молочный сахар). Углеводы в **питании детей**, играют особенно значительную роль, ввиду большой подвижности детей, а мышечная работа требует большого количества пищи.

Для **правильного роста** и развития детей необходима пища, богатая витаминами. Все витамины оказывают то или иное влияние на развитие детского организма. Витамин А, который важен для зрения, содействует также укреплению и росту всего *детского организма*. Для этого, большое значение в **детском питании** имеют сливочное масло, сметана, цельное молоко, печенька, яичный желток, а также всякая свежая зелень (салат, зеленый лук и др.), так как в зелени содержится вещество, известное под названием каротина, которое в организме превращается в витамин А.

Также значительна в **питании детей** роль витамина С. Он укрепляет детский организм, усиливает сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Поэтому следует уделять особое внимание **правильному** использованию в **детском питании** свежих овощей, а также в течение весенне-летнего периода максимально обогащать *детскую* пищу всякой зеленью, дикорастущими и культурными плодами и ягодами.

Витамины группы В должны быть в детском питании в достаточном количестве. Необходимо, чтобы с первых лет своей жизни *дети* получали обычный ржаной хлеб, являющийся источником витаминов группы В; очень полезно также ввести в рацион **детей** дрожжи. Этот продукт содержит ценные белки, группу витаминов В и немало фосфора.

Витамин D имеет особое значение для правильного развития костной системы. При недостатке витамина D у **детей** развивается рахит.