

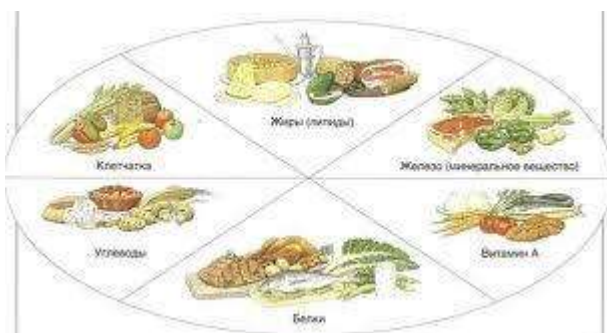
# Рекомендації батькам щодо організації харчування дитини



**Раціональне харчування** — одна з основних умов здоров'я людини, її довголіття, плодотворної праці. Харчування повинно не лише покривати енергію, що витрачається дитиною, але й забезпечувати матеріал, необхідний для росту й розвитку всіх органів і систем організму. Досліджено, що процеси обміну речовин у дітей протікають значно інтенсивніше, ніж у дорослих. Адже вони більше рухаються і гуляють, що теж викликає значні енергетичні витрати. В їжі повинні обов'язково поєднуватися у правильному співвідношенні речовини, що входять до складу тварин людського організму: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, вода.



**Білки** є життєво необхідними речовинами й мають особливе значення в харчуванні дітей. Насамперед це основний пластичний матеріал, що йде на побудову кліток, тканин, органів. Необхідні вони також для утворення ферментів, гормонів, гемоглобіну крові, вони формують з'єднання, які забезпечують імунітет. Білки беруть участь у процесах засвоєння жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів. Особливо велика їхня роль у засвоєнні організмом вітаміну С. У дитячому харчуванні мають враховуватися якісні показники білків.



Найцінніший і найкорисніший для росту дитини тваринний білок. Достатня його кількість є в м'ясі, рибі, молоці, яйцях та іншому. Основними джерелами рослинного білка є хліб, крупа.

**Жири** є джерелом енергії, вони необхідні для побудови клітинних оболонок, беруть участь в обміні речовин, відіграють роль запасного живильного матеріалу, забезпечують засвоєння багатьох вітамінів. Найбільш легко засвоюються організмом молочні жири (вершкове масло, вершки, сметана), суцужніше - свинячий, баранячий, яловичий жир, тому їх не рекомендується використати в харчуванні дітей дошкільного віку. Варто уникати надлишкового споживання жирів, тому що це може привести до ожиріння.



**Вуглеводи** – головне джерело енергії, разом з білками й жирами вони беруть участь в обміні речовин. Більша частина харчового раціону дитини складається з вуглеводів, добова норма вуглеводів в 4 рази більше, ніж жиру і білка. Вуглеводи втримуються в продуктах рослинного походження - крупах, картоплі, овочах, фруктах. Багаті вуглеводами цукор, хліб, мед, цукерки. Надлишкова кількість вуглеводів легко перетворюється в жир і нерідко є однією із причин ожиріння, а надлишок солодоців сприяє розвитку карієсу зубів.



**Мінеральні речовини**, що входять до складу харчових продуктів, діляться на макроелементи, (кальцій, калій, фосфор, натрій, хлор) і мікроелементи (фтор, цинк, мідь, йод). Особливе значення в харчуванні дітей надається солям кальцію й фосфору, які формують кісткову й зубну тканини, входять до складу гормонів, беруть активну участь в обмінних процесах. Кальцію властиво протизапальна й антиалергічна дія.

---

**У щоденному раціоні дитини обов'язково мають бути вітаміни.** Вітаміни відіграють роль каталізаторів в обмінних процесах, вони необхідні для росту й розвитку кліток, тканин. Вітаміни вводяться з їжею. Як правило, вони не синтезуються в організмі. Вітаміни діляться на 2 групи: жиророзчинні (А, D, Е, К) і водорозчинні (С, В).

---



**Вода** – необхідна складова частина раціону, вона входить до складу кліток і тканин, бере участь у процесах, що забезпечують життєдіяльність організму; з водою видаляються кінцеві продукти обміну. Вода в організм надходить із продуктами (особливо багато її втримується у свіжих фруктах і овочах), а також у вільному стані (чай, компот, суп). У добу кількість рідини, що надходить в організм дітей 3-7 років, повинне бути в межах 1,5-2 л. Потреба в рідині коливається залежно від сезону року, віку, індивідуальних особливостей дитини. Надлишкова кількість води не рекомендується, тому що це веде до перевантаження нирок, серця.