ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН РЕБЕНКА Оглавление Какие компоненты должны присутствовать в детском рационе? Продуктовая пирамида для составления детского меню Какими продуктами не стоит кормить ребенка? Отказ от ответсвенности Обращаем ваше внимание, что вся информация, размещённая на сайте Prowellness предоставлена исключительно в ознакомительных целях и не является персональной программой, прямой рекомендацией к действию или врачебными советами. Не используйте данные материалы для диагностики, лечения или проведения любых медицинских манипуляций. Перед применением любой методики или употреблением любого продукта проконсультируйтесь с врачом. Данный сайт не является специализированным медицинским порталом и не заменяет профессиональной консультации специалиста. Владелец Сайта не несет никакой ответственности ни перед какой стороной, понесший косвенный или прямой ущерб в результате неправильного использования материалов, размещенных на данном ресурсе. Как и чем должен питаться ребенок? Ребенок каждый день растет и развивается. Для правильного функционирования всех органов и протекания всех процессов внутри его организма необходимо, чтобы в него поступало достаточное количество всех требуемых питательных веществ. Поэтому родителям стоит задуматься о качестве пищи, которой питается их малыш. Перечисленные в статье правила по созданию сбалансированного и правильногодетского рациона помогут укрепить иммунитет ребенка, повысить его активность и удовлетворить запросы развивающегося организма. Какие компоненты должны присутствовать в детском рационе? Детский рацион должен содержать белки, жиры и углеводы. Также стоит не забывать о витаминах, макро и микроэлементах. Для полного удовлетворения всех потребностей организм должен получать все необходимые питательных вещества в правильных соотношениях.Поэтому детское меню должно быть спланированным и разнообразным. Питательный коктейль Ванильная лукума Внутри все, что тебе нужно в течение дня: белок, углеводы, омега-3, клетчатка – и все это с невероятно нежным ванильно-сливочным вкусом перуанской лукумы. 700 ₽ Напиток Weight Control (малина-гранат) Ты контролируешь аппетит, а не он тебя! Вкусный напиток с клетчаткой насыщает правильными углеводами и помогает регулировать работу кишечника. 430 ₽ Фруктовые жевательные таблетки с витаминами A, C и D Ditops Три главных витамина – А, С и D – для роста и иммунитета в виде фруктовых таблеток с полезной палатинозой вместо сахара. Микс двух любимых вкусов! Без вреда для зубов. 420 ₽ Обязательно включайте в него: Белок. Является строительным веществом для мышц, важен функционирования всего организма. Пищевые волокна. Регулируют работу желудочно-кишечного тракта, способствуют выводу метаболитов. Жиры. Участвуют в процессах, важных для поддержания здоровой нервной системы. Витамины, минералы. Повышают иммунитет, предупреждают многие заболевания, участвуют во всех физиологических процессах. Вода. Очищает организм от токсинов, поддерживает водно-электролитный баланс. Продуктовая пирамида для составления детского меню Питательные и долгоусвояемые углеводы (цельнозерновые крупы, макароны из твердых сортов пшеницы) представляют основу сбалансированного детского рациона. На них должно приходиться около 40% от общего объема употребляемых продуктов за день. Следующие на ступени – овощи, фрукты. На них отводится около 35% от массы употребляемых продуктов. Далее следуют белки, на которые отводится не менее 20% ежедневного рациона. Белками являются рыба, морепродукты, мясо, птица, яичный белок, кисломолочные продукты и молоко. Завершают пирамиду сладкое и полезные жиры – для детского организма достаточно 4% этих компонентов от общего объема употребляемой пищи. Полезные жиры содержатся в жирной рыбе, орехах, натуральных нерафинированных растительных маслах. Какими продуктами не стоит кормить ребенка? На прилавках магазинов есть масса продуктов, которые стоитисключить из детского меню. К ним относят: Приправы, острые соусы. До 5-6 лет не рекомендуется давать ребенку перец, горчицу, уксус, потому что они способствуют раздражению слизистых оболочек органов пищеварения. Кофе и напитки, содержащие высокий процент кофеина. В правильный рацион можновключать только кофейный напиток, приготовленный на основе цикория. Любой фаст-фуд. Он содержит вредные жиры и быстроусвояемые углеводы. Такая пища вредна для всех людей. Грибы. Нужно исключить или минимизировать их количество в рационе до тех пор, пока ребенку не исполнится 12 лет. Также пользы организму ребенка не принесут: колбасные изделия; копчености; соления, маринады; сдобные, шоколадные изделия. Внимание! Замените вредные сладости в детском меню на полезные – сухофрукты, орехи, фрукты, ягоды, мёд. Важная задача родителей – объяснить ребенку, чем отличается полезная пища от вредной, и выработать у него привычку питаться правильно. Проявите заботу, и ваш ребенок никогда не столкнется с метаболическими нарушениями и вырастет здоровым и активным.

Источник: PRO Wellness блог

Читайте подробнее на: https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/deti/pravilnyy-ratsion-rebenka/