

Расти крепким и здоровым!

Каждая мама хочет, чтобы ее ребенок рос здоровым, крепким и веселым. Важное условие, обеспечивающее правильное физическое и психическое развитие, адекватный иммунологический ответ на воздействие микробов – правильное сбалансированное питание, позволяющее растущему организму усваивать все необходимые питательные вещества. Как помочь своим детям укрепить здоровье? Поговорим об этом сегодня.

Значение витаминов в рационе ребёнка

Витамины очень важны для нормального роста и развития ребёнка. Они участвуют в окислительных реакциях и процессах кроветворения, способствуют повышению сопротивляемости к различным заболеваниям, являются регуляторами всех обменных процессов. Витамины входят в состав многих ферментов, практически не синтезируются в организме, за исключением отдельных витаминов группы В (в небольшом количестве образуются в кишечнике) и витамина Д (синтезируется в коже под воздействием солнечных лучей). А это значит, что витамины должны поступать в организм с пищей или в виде синтетических препаратов.

Количество витаминов должно соответствовать потребностям организма ребёнка в них. Недостаточное или избыточное поступление витаминов может вызвать серьезные заболевания: авитаминозы, гипо- или гипervитаминозы.

Витамины делятся на две группы: водорастворимые (витамин С и витамины группы В) и жирорастворимые (А, D, E, K).

Витамин А (ретинол) оказывает благотворное влияние на рост организма, устойчивость его по отношению к инфекциям. Необходим для поддержания нормального зрения, состояния кожи и слизистых оболочек. Содержится в рыбьем жире, субпродуктах, сливочном масле, яичном желтке. В зеленых частях растений, овощах и фруктах, имеющих оранжевую и красную окраску, содержится каротин, который в организме превращается в активный витамин А.

Группа витаминов В состоит из 15 биологически активных витаминов, принимающих участие в многообразных процессах обмена.

Витамин В1 участвует в важных реакциях обмена, оказывает влияние на состояние центральной нервной системы и органов пищеварения. При недостатке этого витамина нарушается пищеварение, отмечается мышечная слабость, повышенная утомляемость, снижается сопротивляемость к заболеваниям, у детей раннего возраста возникают срыгивания, отмечается вздутие живота, частые запоры. Основные источники витамина В1 – крупы (гречневая, овсяная, пшеница), бобовые (фасоль, соя, горох), мясо и субпродукты (печень, почки, сердце).

Витамин В2 способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, органов желудочно-кишечного тракта, поддерживает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает процесс усвоения пищи. При недостаточном поступлении этого витамина ребёнок перестает набирать вес, у него наблюдается быстрая утомляемость, кожа становится сухой, в углах рта появляются «заеды», при значительном дефиците может развиваться конъюнктивит и стоматит. Основные источники витамина В2 – продукты животного происхождения (молоко, творог, яйца, печень, мясо), растительные продукты (гречневая крупа, горох, фасоль, соя, чечевица).

Витамин В6 принимает участие в обмене белка и отдельных аминокислот, оказывает действие на жировой обмен, кроветворение, кислотообразующую функцию желудка. При недостатке этого витамина отмечается задержка роста, пониженная сопротивляемость организма к инфекциям дыхательных путей, неврологические

нарушения, снижение уровня гемоглобина в крови, на коже появляются шелушения, сухие экземы.

Витамин В9 (фолиевая кислота) участвует в процессах кроветворения, способствуя синтезу эритроцитов. Дефицит этого витамина вызывает снижение количества эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов в крови, воспаление слизистой оболочки рта. Источниками витамина В9 являются мясо, субпродукты, салат, шпинат, цветная капуста, спаржа, свекла, дрожжи.

Витамин В12 играет большую роль в процессах кроветворения, участвует в белковом обмене. При недостатке этого витамина может развиваться тяжелое малокровие, нарушается работа желудочно-кишечного тракта. Содержится в молочных продуктах, мясе, яичном желтке.

Витамин С (аскорбиновая кислота) принимает участие во всех видах обмена, способствует росту тканей и клеток, повышает устойчивость организма к инфекциям. При недостатке витамина С возникает сонливость, вялость, раздражительность, снижается иммунитет. Основными источниками витамина С являются свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень. Большое количество витамина С содержится в шиповнике, крыжовнике, цитрусовых, черной смородине, облепихе, сладком перце, капусте, зелени. Однако витамин С легко разрушается при длительном хранении, лучше всего сохраняется в кислой среде, а также в консервированных продуктах (соки, пюре).

Витамин Д регулирует обмен кальция и фосфора, стимулирует рост костной ткани. При дефиците витамина Д у детей раннего возраста возникает рахит (нарушение образования костной ткани, деформация костей). Малыши становятся раздражительными, у них нарушается сон, снижается сопротивляемость к инфекциям, задерживается прорезывание зубов. При избыточном поступлении витамина Д развивается гипервитаминоз, снижается аппетит, нарушается сон, отмечаются симптомы интоксикации, потеря в весе. Содержится в печени трески, рыбьем жире, икре рыб, сливочном масле, сметане, яичном желтке. Этот витамин синтезируется под воздействием солнечных лучей, поэтому самый эффективный способ профилактики рахита – регулярные прогулки с ребёнком на свежем воздухе.

Витамин Е влияет на функцию эндокринных желез, замедляет разрушение в организме витамина А, С, каротина, способствует усвоению жиров, поддерживает нормальное состояние капилляров. При недостатке витамина Е у детей наблюдается вялость, мышечная слабость, развивается малокровие. Содержится в яйцах, печени, растительном и сливочном масле, зеленых частях растений, зернах кукурузы, бобовых, зелени, моркови, капусте, орехах, облепихе, зародышах злаковых.

Витамин РР (никотиновая кислота) входит в состав многих ферментов, стимулирующих процессы клеточного обмена, оказывает влияние на кроветворение, обладает сосудорасширяющим действием. При недостатке витамина РР возникают нарушения центральной нервной системы (беспокойство, плохой сон, раздражительность), заболевания желудочно-кишечного тракта и кожи (дерматит). Содержится в мясе, крупах (гречневой, ячневой), пшеничной муке, отрубях.

Овощи в детском меню

Овощи – это растения, различные части которых мы употребляем в пищу. По этому признаку овощи подразделяются на несколько видов: корнеплодные (морковь, свекла, брюква, репа, редис), корневищные (хрен), клубнеплодные (картофель, земляная груша), стеблевые (спаржа), листовые (салат, шпинат, капуста, ревен, щавель, укроп), цветочные (цветная капуста, артишок), плодовые (томаты, огурцы, баклажаны, бобовые). Каждый из этих продуктов отличается особыми вкусовыми и питательными свойствами, а по физиологическому действию на организм все они имеют много общего.

Благотворное воздействие

Практически все овощи лишены жира и содержат мало белков – 0,3-4%, и только в стручковых бобовых уровень белка повышен до 6%. Растительные белки имеют неполноценный аминокислотный состав (не содержат незаменимых аминокислот) и недостаточно хорошо усваиваются организмом, так как заключены в клетчатку и труднодоступны для воздействия пищеварительных соков и ферментов. Но именно в этом и заключается особая ценность овощей – в значительном содержании неусвояемых полисахаридов, иначе – балластных веществ, или пищевых волокон.

Клетчатка (целлюлоза, гемицеллюлоза), несмотря на то, что она условно относится к углеводистому компоненту продукта, не растворяется в воде и не расщепляется углеводным ферментом поджелудочной железы – амилазой. Благодаря этой своей неперевариваемости клетчатка оказывает возбуждающее действие на нервные окончания слизистой оболочки пищеварительного тракта, тем самым усиливая секреторную и моторную деятельность желудка, кишечника, образование и отток желчи. Клетчатка подавляет гнилостные процессы в кишечнике, тем самым нормализуя его микрофлору. Благодаря этим качествам овощи, богатые клетчаткой, оказывают профилактическое и лечебное действие при запорах, кишечном дисбактериозе, заболеваниях печени и желчных путей, ожирении и атеросклерозе. Но нужно помнить, что эти же продукты необходимо ограничивать в диетах, где требуется механическое щажение – при гастритах, энтероколитах, язвенной болезни.

Незаменимую роль для организма ребёнка играют пектиновые вещества, содержащиеся в овощах. Пектины подавляют гнилостную микрофлору, обладают обволакивающим свойством, защищают оболочку пищеварительного тракта от повреждающих воздействий.

Овощи являются основным источником калия, а также ряда микроэлементов – меди, кобальта, марганца и витаминов – Р, U, бета-каротина, аскорбиновой кислоты.

Овощи обладают способностью защелачивать внутреннюю среду организма, что используется в лечебном питании при нарушении кислотно-щелочного равновесия, уратурии, оксалурии – нарушении обмена веществ, которые нередко встречаются в детском возрасте.

Наряду с большим количеством щелочных компонентов овощи содержат органические кислоты, которые повышают вкусовые свойства пищевых рационов, возбуждают секреторную функцию желудка и поджелудочной железы, стимулируют перистальтику кишечника, обладают бактерицидными свойствами.

Некоторые овощи содержат эфирные масла – сложные органические соединения, обладающие сильным раздражающим действием – раздражают конъюнктиву глаз, слизистые оболочки носа, гортани, полости рта, желудочно-кишечного тракта, а после всасывания в кровь – печень и поджелудочную железу. Эфирными маслами богаты лук, чеснок, петрушка, укроп, сельдерей, редька, редис. В питании детей раннего возраста и детей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, эти продукты, за исключением зелени, не должны использоваться в период обострения заболевания и с большой осторожностью и крайне редко – в период ремиссии (полного или временного исчезновения симптомов хронического заболевания). Помимо эфирных масел некоторые овощи содержат летучие антимикробные вещества – фитонциды, под влиянием которых в организме погибают возбудители некоторых инфекционных заболеваний.

Разнообразие рациона

Овощи должны использоваться в детском питании ежедневно. Самый популярный овощ – **картофель** является важным источником полисахаридов, таких как крахмал. Среди овощей картофель отличается наибольшей калорийностью (80 ккал в 100 г продукта), но его белки имеют наилучший аминокислотный состав. В картофеле

содержатся в большом количестве калий, кальций, магний, фосфор, натрий, сера, хлор, железо, кобальт, йод, бром, относительно немного витаминов группы В и С. В связи с тем, что этот продукт употребляется в пищу практически ежедневно, он является одним из самых надежных источников данных витаминов.

Разные виды **капусты** – белокочанная, краснокочанная, брюссельская, цветная, савойская, кольраби являются ценным источником минеральных веществ, особенно калия, отлично сбалансированного с натрием, а также витаминов Р, К, U, С. Цветная и брюссельская капуста по сравнению с белокочанной богаче белком и витамином С, в ней мало клетчатки и серы, поэтому она не способствует развитию метеоризма (повышенного газообразования) у детей.

Богатый витаминный состав отмечается у корнеплодов – моркови, свеклы, брюквы, репы, редьки, сельдерея, петрушки.

Морковь содержит витамин С, но заметно больше ниацина и фолацина, особенно много каротина. По его содержанию морковь во много раз превосходит другие овощи и плоды, например тыкву, томаты, болгарский перец. Каротиноиды в организме человека превращаются в витамин А, который в свою очередь является активной группой зрительного белка родопсина и участвует в поддержании нормального зрения. При его дефиците резко снижается сумеречное зрение (народное название этого заболевания – куриная слепота).

Свекла богата железом, цинком, калием, марганцем, кобальтом, витаминами группы В, С, Р. Содержащийся в свекле пигмент бетаин образуется из аминокислоты глицина, способствует усвоению белков, препятствует развитию ожирения.

Огурцы, кабачки, патиссоны, тыква – достаточно водянистые овощи. Так, огурцы содержат до 95% воды и благодаря своей нежной клетчатке оказывают легкое послабляющее действие на организм ребёнка. Витаминов в огурцах мало, зато хорошо сбалансировано соотношение калия и натрия. Кабачки богаты солями калия, фосфора, магния, кальция, витаминами группы В, аскорбиновой и никотиновой кислотой. Тыква, имеющая характерный желтый цвет, содержит достаточно высокую концентрацию каротина.

Репа, редька и редис хоть и содержат в себе витамины группы В, С, фолиевую кислоту, не рекомендуются в питании детей раннего возраста, так как состоят из грубой клетчатки, вызывающей процессы газообразования, и содержат много эфирных масел, активно стимулирующих процессы пищеварения, но вызывающих раздражение глаз, жжение во рту.

Томаты, баклажаны, перец содержат много микроэлементов и витаминов: каротин, аскорбиновую кислоту, цитрин, витамины группы В.

Бобовые – горох, фасоль, бобы, чечевица, соя хоть и богаты калием, фосфором, марганцем, лецитином, витаминами группы В, в питании детей раннего возраста не используются или используются с большой осторожностью, так как волокнистая структура этих овощей вызывает процессы брожения и газообразования в кишечнике.

Листья салата богаты солями калия и кальция, витаминами С, Е, К, содержат каротин.

Петрушка и сельдерей – важные источники калия, кальция, фосфора, магния, марганца, алюминия, молибдена, немало в них аскорбиновой и фолиевой кислоты.

Полезные советы

Дети от 1 года до 3 лет должны получать в сутки 200 г овощей (капуста, огурцы, помидоры, морковь, свекла, зелень и др.), используемых для приготовления первых блюд, гарниров, салатов, винегретов, запеканок.

При употреблении овощей очень важно придерживаться определенных правил их кулинарной обработки, только в этом случае может быть достигнут нужный

результат – максимальное сохранение питательной ценности продуктов, улучшение их вкусовых свойств и усвоение организмом.

В процессе механической и тепловой обработки овощей происходит вымывание, окисление и разрушение многих минеральных веществ и витаминов, органических кислот и ароматических веществ. Поэтому важно использовать все известные способы, уменьшающие потери драгоценных нутриентов.

В питании детей лучше использовать свежесрезанные овощи. Если такой возможности нет, то купленные продукты должны храниться в прохладном месте без доступа разрушающего действия ультрафиолета.

В соответствии с требованиями п. 8.21 СанПиН 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья» сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой.

Варить овощи, как и другие продукты, лучше в кожуре, погружая их в кипящую воду. Не стоит вываривать овощи длительное время, ведь термическая обработка разрушает витамины.

Не стоит также делать для овощных салатов заготовки (нарезать овощи заранее) – разрезанные овощи на воздухе окисляются, разрушается витамин С. В теплое время года не исключено микробное обсеменение заготовок и, как следствие после использования таких блюд – острая кишечная инфекция.

В ежедневное меню ребёнка обязательно должно входить овощное пюре. Клетчатка, находящаяся в овощах, способствует активной работе кишечника, а витамины и минеральные вещества укрепляют иммунитет.

Ассортимент детских овощных пюре в магазинах очень широк. Промышленно изготовленные пюре очень удобны и полезны. Продукты для приготовления детских пюре проходят жесткий контроль качества, куда входит и проверка на содержание опасных микроорганизмов. Родители не должны сомневаться в безопасности овощей, из которых производится пюре.

Можно приготовить пюре для своего малыша и в домашних условиях. Однако следует придерживаться некоторых правил:

- тщательно мыть овощи под проточной водой специально выделенной щеткой;
- овощи должны быть полностью покрыты водой при приготовлении, так как при таком способе варки сохраняется больше витаминов;
- измельчать овощи в блендере или протирать через сито лучше сразу после варки, не давая им остыть – так пюре будет однородным по консистенции, что придется по вкусу малышу;
- чтобы полезные вещества усваивались лучше, добавьте в пюре растительное масло – для порции 100-150 граммов достаточно 1 чайной ложки.

Нельзя забывать, что пищевые привычки, приобретенные в раннем возрасте, сохраняются на всю жизнь. Научив ребёнка есть каждый день овощи, мы окажем ему большую услугу в будущей взрослой жизни.