

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Выполнила студентка 101 группы, олигофренопедагогика
Столбушкина Полина
2015г.

- Рациональное питание — основа правильного физического и психического развития ребенка, один из существенных факторов в профилактике различных заболеваний. Для грудного ребенка, особенно первого полугодия жизни, молоко матери является лучшей пищей, обеспечивающей его всеми необходимыми питательными веществами. У детей первого года жизни различают три вида вскармливания — естественное (грудное), смешанное и искусственное.



□ Сбалансированный рацион питания должен включать в себя все необходимые для нашего организма питательные вещества:

белки, жиры,
минералы



БЕЛКИ

- ▣ **Белки** - это сложные органические соединения, включающие множество жизненно важных аминокислот



СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ДЕТЕЙ В БЕЛКЕ, Г

Возраст	Количество белка		Возраст	Количество белка	
	всего	животного		всего	животного
0—3 месяца	10,5	10,5	5—6 лет	72	47
4—6 месев	17,2	17,2	7—10 лет	80	48
6—12 месяцев	29,5	29,5	11—13 лет	96	58
1—1,5 года	48	36	14—17 лет (юноши)	106	64
1,5—2 года	53	40			
3—4 года	63	44	14—17 лет (девушки)	93	56

ЖИРЫ

- Жиры— природные органические соединения, полные сложные эфиры глицерина и одноосновных жирных кислот; входят в класс липидов. В живых организмах выполняют, прежде всего, структурную и энергетическую функции: они являются основным компонентом клеточной мембраны, а в жировых клетках сохраняют энергию организма.



СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЖИРОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ, Г

Возраст	Жиры, г		
	всего	в том числе растительные	линолевая кислота, % энергетической ценности рациона
0—29 дней	23	—	6
1—3 мес	28	—	4—6
4—6 »	40	—	4—6
7—12 »	46	5	4—6
1—3 года	46	4	4
4—6 лет	65	10	3
7—10 »	79	16	3
11—13 » (мальчики)	93	19	3
11—13 лет (девочки)	85	17	3
14—17 лет (юноши)	100	20	3
14—17 лет (девушки)	90	18	3

УГЛЕВОДЫ

- Углеводы — это многочисленная и широко распространенная группа органических соединений, необходимая наряду с белками и жирами для жизнедеятельности животных и растительных организмов. Углеводы являются одним из основных источников снабжения организма человека энергией.



СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ УГЛЕВОДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ, Г

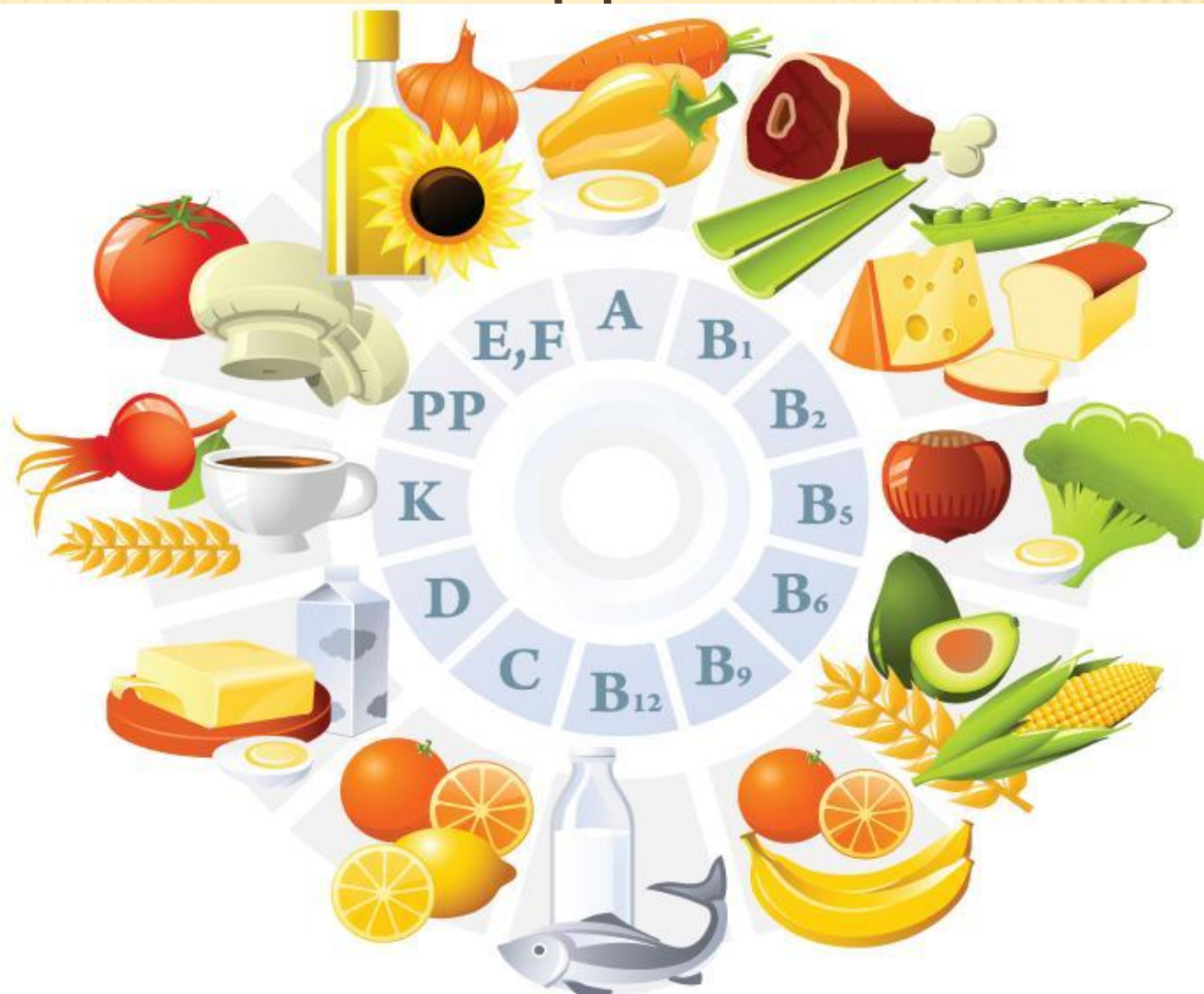
Возраст	Углеводы, г
0—29 дней	40
1—3 мес	61
4—6 »	91
7—12 »	120
1—3 года	180
4—6 лет	260
7—10 »	315
11—13 » (мальчики)	370
11—13 лет (девочки)	340
14—17 лет (юноши)	400
14—17 лет (девушки)	360

ВИТАМИНЫ

- **Витамины** – это органические соединения, которые непосредственным образом участвуют в обменных процессах организма



СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ В ПРОДУКТАХ



МИНЕРАЛЫ

- Условно все элементы можно разделить на три группы, в зависимости от количества их содержания в организме человека: макроэлементы, микроэлементы и ультрамикроэлементы. Основными источниками в обеспечении ими организма человека являются пищевые продукты растительного и животного происхождения, а также питьевая вода. Производители лекарственных препаратов и биологически активных добавок стали использовать для обозначения биологически значимых элементов (макро- и микроэлементов) термин минерал, а свою продукцию называть минеральными комплексами.

МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

- ▣ **Макроэлементы** (от греч. makros большой) - это химические элементы или их соединения, которые содержатся в организме человека в относительно больших количествах - от нескольких грамм до сотен грамм. К макроэлементам относятся: натрий, калий, кальций, фосфор, железо, магний, хлор, сера. Макроэлементы входят в состав основных тканей организма - кости, мышцы, кровь и др.

Макроэлементы	Средняя суточная потребность для взрослых*		Средняя суточная потребность для беременных и кормящих*		Максимальная суточная доза*	Пищевые источники макроэлементов
	мужчины	женщины	беременные	кормящие		
Кальций	1000 мг	1000 мг	1000 мг	1200 мг	2500 мг	Молоко и молочные продукты
Калий	2000 мг	2000 мг	3000-5000 мг	3000-5000 мг	5000 мг	Сухофрукты, бобовые, картофель, дрожжи
Натрий	550 мг	550 мг	550 мг	550 мг	2300 мг	Пищевая соль
Магний	350 мг	300 мг	310 мг	390 мг	350 мг	Продукты из муки грубого помола, орехи, бобовые, зеленые овощи
Фосфор	700 мг	700 мг	800 мг	900 мг	4000 мг	Молоко, молочные продукты, мясо, рыба
Железо	10 мг	15 мг	30 мг	20 мг	45 мг	Бобовые, мясо, грибы, продукты из муки грубого помола

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

- ▣ **Микроэлементы** (от греч. mikros маленький) - это химические элементы, которые содержатся в организме человека в незначительных количествах - тысячные доли процента и ниже. К микроэлементам относятся: цинк, йод, фтор, кремний, хром, медь, марганец, кобальт, молибден, никель, бор, бром, литий, селен и др.

Микро элементы	Средняя суточная потребность для взрослых*		Средняя суточная потребность для беременных и кормящих*		Максима льная суточная доза*	Пищевые источники микро элементов
	мужчины	женщины	беременные	кормящие		
Йод	200 мкг	150 мкг	230 мкг	260 мкг	1,1 мг	Рыба, устрицы, водоросли, субпродукты, яйца
Кремний	5-20 мг	5-20 мг	5-20 мг	5-20 мг	100 мг	Зерна злаковых, корнеплоды, топинамбур, водоросли, отруби, ягоды, зелень
Цинк	10 мг	7 мг	10 мг	11 мг	40 мг	Зерна злаковых, мясо, субпродукты, молочные продукты
Фтор	3,8 мг	3,1 мг	3,1 мг	3,1 мг	10 мг	Рыба, соя, лесные орехи
Селен	30-70 мкг	30-70 мкг	30-70 мкг	30-70 мкг	300-400 мкг	Рыба, мясо, субпродукты, орехи

Питание должно не только удовлетворять физиологическую потребность детей в пищевых веществах и энергии, способствовать хорошей усвояемости, насыщаемости, работоспособности, успеваемости, но и вырабатывать у детей сознательное соблюдение рационального режима питания, разумного использования разнообразных продуктов с обязательным ежедневным употреблением овощей и плодов, а также способствовать приобретению культурных навыков правильного приема пищи и поведения за столом.

