

Белки-строительный материал

Практически все жизненные процессы в организме ребенка находятся в зависимости от того, что он употребляет в пищу. Белки занимают особое место в питании ребенка. С белками в организм поступают такие вещества, как аминокислоты, потребность в которых у детей в 6 раз выше, чем у взрослых, поэтому для нормального развития ребенка важно не только количество белка, но и его качество.

Продукты животного и растительного происхождения богаты белком: мясо, особенно телятина, молоко и молочные продукты, яйца, рыба, орехи, бобовые и зерновые. В рационе питания детей от года до 3 лет животный белок должен составлять не менее 70% от общего количества белка, поступающего с пищей. С возрастом его удельный вес уменьшается и у детей от 4 до 6 лет доля белка животного происхождения составляет 65%, старше 7 лет – 60%.

Для составления меню ребенка следует учитывать необходимость обеспечения полноценными белками, причем молоко нецелесообразно заменять таким же количеством мяса и других богатых белком продуктов, так как снижается усвояемость белка. В целом белки животного происхождения перевариваются лучше, чем растительного: на 97% и 85% соответственно. Усвоение белков повышается при употреблении овощей, а снижается при избыточном содержании в рационе жиров. Важно не превысить норму потребления белка, так как часть белка превращается в жир и запасается организмом. Поэтому перед приготовлением обрезайте с филейной части мяса видимый жир и снимайте кожу с птицы, охлаждайте супы на мясном или рыбном бульоне, а затем удаляйте затвердевший на поверхности жир. Предпочтение отдавайте таким способам приготовления, как отваривание или запекание. Продукты богатые белком, предпочтительно давать детям в первой половине дня.

Придерживаясь данных рекомендаций, дети будут сильными, крепкими и здоровыми!