

Правильно составленное меню — залог здоровья малыша



Правильно составленное меню — залог здоровья малыша

При составлении меню для детей необходимо иметь в виду, что ребенок не является взрослым человеком. Его потребность в питательных веществах бывает разнообразной. Питание – это наш единственный источник энергии. Правильно составленное меню будет своеобразной страховкой на будущее, потому что при хорошем питании дети реже болеют, лучше учатся и с ними меньше возникает проблем в воспитании.

Виды и роль ненасыщенных жирных кислот.

В рационе каждого ребенка должны быть различные виды жиров. Тем не менее, с точки зрения физиологического развития ребенка, наиболее важными являются незаменимые жирные кислоты (*EFAs*). Организм человека не способен сам их синтезировать, и поэтому они должны доставляться ежедневно с пищей или в виде добавок.

В эту группу кислот входят:

- а) линолевая;
- б) арахидоновая – АРА;
- в) альфа-линоленовая – АЛА;
- г) эйкозапентаеновая кислота – ЕРА;
- д) докозагексаеновая – ДНА.

Первые три находятся в растительных маслах: подсолнечном, соевом, кукурузном, льняном и ореховом. Последние две встречаются в морской рыбе, рыбьем жире и грудном молоке. Синтез кислот ДНА с АЛА у новорожденных протекает очень неохотно. Причем именно кислоты ДНА имеет решающее значение для функционирования нервов, стенок клеток и роста, поэтому они должны быть

обязательно включены в рацион детей. EFAs принимают участие в синтезе эйкозаноидов — биологически активных веществ в качестве тканевых гормонов. Они регулируют деятельность многих органов и агрегации тромбоцитов (*способность к формированию кровяных сгустков*), что лежит в основе ранней профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Кислоты EPA и DHA способствуют увеличению экскреции натрия в моче, а также расширению сосудов, что влияет на поддержание низкого артериального давления. Известным фактом является лучшее психомоторное развитие детей, долго питающихся грудью. Исследования показывают, что важным фактором в объяснении этого явления может быть состав жирного молока матери. Речь идет, в частности, о содержании полиненасыщенных жирных кислот, особенно EPA и DHA.

Было замечено, что дети, чей рацион не дополнен этими жирными кислотами, имеют тенденцию к задержке роста и снижению массы тела. Было показано, что существует дополнительная корреляция между содержанием DHA в сыворотке крови и массой тела, объемом и возрастом плода, недоношенным и доношенным новорожденным. DHA также влияет на ткань костей. Увеличивает всасывание кальция на пути увеличения синтеза простагландинов в клетках костной ткани. Кроме того, предполагается, что дефицит этих кислот может быть одной из причин экологической двигательной гиперактивности у детей.

Растет число научных доказательств о положительном эффекте применения пищевых добавок в диете младенцев (*полиненасыщенных жирных кислот и их предшественников*). Помимо благотворного влияния на развитие ребенка предполагается, что присутствие этих жирных кислот в рационе значительно снижает частоту инфекций дыхательных путей в течение первого года жизни. Все чаще требуется, чтобы смеси для младенцев были обогащены полиненасыщенными жирными кислотами, особенно DHA и ARA.

Рекомендуется предоставление детям рыбьего жира, который в своем составе будет поставлять больше кислот DHA, чем EPA. Суточная потребность составляет примерно одну чайную ложку незаменимых жирных кислот. Рыбий жир, кроме кислот EPA и DHA, имеет естественный источник жирорастворимых витаминов (*A, D и E*), которые необходимы для нормального развития ребенка. Большинство матерей очень много внимания уделяют рациону детей на первом году жизни. А здоровое питание — это очень важно. Следствием плохо сбалансированной диеты может быть, с одной стороны дефицит массы тела, а также отсутствие питательных веществ, с другой — тенденция к увеличению веса и ожирение. Низкое потребление кальция, витамина D, железа, калия, магния, йода и EFAs являются факторами, вызывающими у маленьких детей неправильно сбалансированную диету. Это затрудняет их нормальное развитие.

Рыба в рационе детей.

Употребление рыбы было бы одним из вариантов улучшения рациона. Научные исследования указывают на важность для здоровья питательные веществ, содержащихся в рыбе. Морская рыба является основным и непосредственным источником действующих жирных кислот группы омега-3. К сожалению, их потребление в первые месяцы жизни ребенка является невозможным. Морская рыба по сравнению с пресной водой обеспечивает больше жира, который является необходимым и очень полезным для здоровья человека. Его содержание в мясе рыбы зависит от их типа и времени года. Ракообразные и белая рыба (*креветки, омары, мидии, кальмары, пикша, камбала*) содержат менее 5% жира. А более жирные: сардины и тунец 5-10%; сельдь копченая, анчоусы, треска, скумбрия, лосось 10-20%. Основные жирные кислоты омега-3 — это ALA, EPA и DHA. Они встречаются, естественно, (*в значительных количествах*) в морской рыбе, такой, как треска, сельдь, скумбрия, тунец, лосось. Являются компонентами морских водорослей, орехов и растительного масла.