

ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ КОСТНО - МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ

Большое значение в укреплении костно-мышечной системы ребенка имеет питание. Детям нужно добавлять в рацион больше свежих овощей, которые являются идеальным источником витамина С, стимулирующего процессы роста костей. Овощи оказывают также выраженное антиоксидантное действие, оно предохраняет скелет от любых токсических и обменных поражений. Свежие овощи восполняют дефицит макро и микроэлементов в организме.

Детям нужно употреблять достаточно белка, так как белковая пища является универсальным источником строительного материала для любого отдела организма.

Укреплять кости ребенка с помощью питания не так уж сложно. Важно, чтобы его рацион в целом был разнообразным и сбалансированным. И все же некоторые продукты особенно богаты веществами, ответственными за прочный скелет и здоровые зубы.

Кальцием ребенка обеспечат молочные продукты, твердый нежирный сыр (с учетом возрастной нормы), творог, яйца, гречка, овсянка, свежая зелень, листовые овощи, сельдерей, абрикосы, курага, миндаль. Полезны для укрепления костей и зубов рыба и морепродукты (с оглядкой на аллергии и возраст): от 1 года до 5 лет оптимальны треска и судак; детям постарше можно предлагать скумбрию. Отличный источник кальция для ребенка – корнеплоды: редис, репа, свекла, редька. Для наилучшего усвоения необходимо заправлять блюда из них растительными маслами.

Суточная потребность детского организма в кальции зависит от возраста и соматического состояния организма. Грудные дети должны получать 400 мг; от 1 до 3 лет – 350 мг; от 4 до 10 лет – 550 мг.

Основной источник поступления кальция в организм – это, конечно, молочные и кисломолочные продукты.

Кальций – главный минерал костной ткани, который обязательно должен поступать в организм каждый день. Наибольшее его количество отмечается в зелёном луке и брокколи.

Магний детский организм может получить из моркови, свеклы, тыквы, куриного мяса, круп, сухофруктов (особенно чернослива), кедровых орешков, семечек. Полезны отруби, пророщенные зерна пшеницы, которые можно добавлять в блюда из круп и супы.

Витамином D богаты печень трески, куриные и перепелиные яйца, говяжья печень. Детям дошкольного возраста можно предлагать блюда из тунца, лосося, сардин. **Витамин D** знаком всем родителям с детства, ведь он уже довольно давно используется для профилактики рахита. Этот витамин предотвращает размягчение костных тканей, участвует в регуляции минерального обмена, способствует нормальному усвоению организмом кальция, что, в свою очередь, обеспечивает правильный, то есть соответствующий возрасту, рост костей.

Фосфор поступает в организм из орехов, бобовых, мясных субпродуктов, сыра, яиц. Много его в рыбе: минтае, сайде, тресковых, камбале, сардине, скумбрии.

Почаще предлагайте ребенку блюда из продуктов, содержащих **витамин А**: из тыквы, моркови, яиц, шпината, зеленого горошка, печени. **Витамин А** стимулирует синтез белков в костной и хрящевой тканях. Неудивительно, что при его нехватке у детей может замедлиться рост, возникнет риск искривления зубов и неправильного прикуса.

Помните, что недостаток (как и переизбыток) **белковых продуктов** отрицательно влияет на усвоение кальция. Поэтому в детском меню должны присутствовать мясо, рыба, яйца, бобовые, но при этом необходимо соблюдать возрастные нормы употребления этих продуктов.

Нежелательно включать в меню детей до пяти лет жирную свинину и сало, поскольку эти продукты препятствуют усвоению кальция.

Ради укрепления костей и зубов не добавляйте в детские блюда много сахара. Повышенное употребление сахара приводит к снижению рН крови, что способствует удалению кальция из организма. Этим же негативным свойством обладают легкоусвояемые углеводы (пирожные, кондитерские изделия, белый хлеб из муки высшего сорта). Ограничьте (а еще лучше – исключите совсем) употребление сладкой газировки. Известно, что некоторые виды популярных среди детей напитков содержат ортофосфорную кислоту, которая вымывает кальций из костей.

А вот **витамином С** лучше обеспечивать организм ребенка с помощью свежих фруктов и овощей.

Лучший по биохимическим свойствам и биодоступности источник минералов – морские водоросли, раковины устриц.

А в целом при составлении меню для здорового малыша нужно придерживаться базовых принципов рационального питания:

- молочные и кисломолочные продукты включайте в меню ежедневно;
- овощи и фрукты предлагайте крохе несколько раз в день, причем разнообразные;
- нежирное мясо давайте ежедневно, кроме дней, когда в меню есть нежирная рыба (1–2 раза в неделю);
- крупы в виде каши или гарнира используйте ежедневно;
- перекусы делайте правильными: это должны быть фрукты, сладкие овощи, сухофрукты, орехи.