**Компоненти харчування.**

**Харчові джерела вітамінів та мінеральних речовин**



Харчування є одним з найважливіших факторів, що забезпечують нормальний потік процесів росту і розвитку дитини, стійкість до впливу несприятливих умов, високий функціональний рівень провідних систем організму.

**Раціональне харчування** – це харчування здорових дітей, що повністю відповідають віковим фізіологічним потребам організму в основних речовинах і енергії.

Залежно від віку діти повинні щодня одержувати певну кількість енергії, живильних, мінеральних речовин і вітамінів.

**Білки** є життєво необхідними речовинами й мають особливе значення в харчуванні дітей. Насамперед це основний пластичний матеріал, що йде на побудову кліток, тканин, органів. Необхідні вони також для утворення ферментів, гормонів, гемоглобіну крові, вони формують з'єднання, які забезпечують імунітет. Білки беруть участь у процесах засвоєння жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів. Особливо велика їхня роль у засвоєнні організмом вітаміну С.

**Жири** є джерелом енергії, вони необхідні для побудови клітинних оболонок, беруть участь в обміні речовин, відіграють роль запасного живильного матеріалу, забезпечують засвоєння багатьох вітамінів.  
Найбільш легко засвоюються організмом молочні жири (вершкове масло, вершки, сметана), сутужніше - свинячий, баранячий, яловичий жир, тому їх не рекомендується використати в харчуванні дітей дошкільного віку. Варто уникати надлишкового споживання жирів, тому що це може привести до ожиріння.

**Вуглеводи**– головне джерело енергії, разом з білками й жирами вони беруть участь в обміні речовин. Більша частина харчового раціону дитини складається з вуглеводів, добова норма вуглеводів в 4 рази більше, ніж жиру і білка. Вуглеводи втримуються в продуктах рослинного походження - крупах, картоплі, овочах, фруктах. Багаті вуглеводами цукор, хліб, мед, цукерки. Надлишкова кількість вуглеводів легко перетворюється в жир і нерідко є однією із причин ожиріння, а надлишок солодощів сприяє розвитку карієсу зубів.

**Мінеральні речовини**, що входять до складу харчових продуктів, діляться на макроелементи, (кальцій, калій, фосфор, натрій, хлор) і мікроелементи (фтор, цинк, мідь, йод). Особливе значення в харчуванні дітей надається солям кальцію й фосфору, які формують кісткову й зубну тканини, входять до складу гормонів, беруть активну участь в обмінних процесах. Кальцію властиво протизапальна й антиалергічна дія.

**Вітаміни** відіграють роль каталізаторів в обмінних процесах, вони необхідні для росту й розвитку кліток, тканин. Вітаміни вводяться з їжею. Як правило, вони не синтезуються в організмі. Вітаміни діляться на 2 групи: жиророзчинні (А, D, Е, К) і водорозчинні (С, В).

**Вода**– необхідна складова частина раціону, вона входить до складу кліток і тканин, бере участь у процесах, що забезпечують життєдіяльність організму; з водою видаляються кінцеві продукти обміну. Вода в організм надходить із продуктами (особливо багато її втримується у свіжих фруктах і овочах), а також у вільному стані (чай, компот, суп). У добу кількість рідини, що надходить в організм дітей 3-7 років, повинне бути в межах 1,5-2 л. Потреба в рідині коливається залежно від сезону року, віку, індивідуальних особливостей дитини. Надлишкова кількість води не рекомендується, тому що це веде до перевантаження нирок, серця.

**Компоненти харчування. Харчові джерела вітамінів та мінеральних речовин**



**Біотин** - Печінка, яєчний жовток, овес, овочі, горіхи, пророщене зерно

**Вітамін А (ретинол)** - Риб’ячий жир, печінка, нирки, молоко, масло, сир, яйця, маргарин, зелені листкові овочі, жовті та червоні фрукти й овочі (зокрема абрикоси, морква, помідори)

**Вітамін В1 (тіамін)** - Свинина, бекон, печінка, нирки, продукти із цілого зерна, дріжджі, соя, риба, зелені овочі (зокрема горошок), картопля

**Вітамін В12 (ціанкобаламін)** - Печінка, м’ясо, яйця, дріжджовий екстракт, молочні продукти, риба. У рослинній їжі відсутній

**Вітамін В2 (рибофлавін)** - Клітковина, печінка, дріжджі, зернові зародки, м’ясо, соя, яйця, овочі, горіхи, молочні продукти (зокрема сир)

**Вітамін В3 (ніацин)** - Печінка, пісне м’ясо, продукти із цілого зерна, овочі (зелений перець, горошок, картопля тощо), риба, дріжджі, арахіс, сир, яйця

**Вітамін В5 (пантотенова кислота)** - Більшість продуктів, як-от: м’ясо, зернові продукти (зокрема з висівками, темний рис), овочі, дріжджі, яйця, горіхи

**Вітамін В6 (піридоксин)** - М’ясо, яйця, риба, хліб, зелені овочі (зокрема капуста), дріжджі, пророщене зерно та продукти з борошна з висівками, молоко

**Вітамін Д (кальциферол)** - Масло, маргарин, яйця, риб’ячий жир, жирна риба

**Вітамін Е (токоферол)** - Насіння, зелені листкові овочі, горіхи, хліб із висівками, маргарин, крупи, яєчний жовток, рослинна олія, пророщене зерно

**Вітамін К** - Зелені овочі, соя, печінка, рослинна олія, крупи, фрукти, горіхи

**Вітамін С (аскорбінова кислота)** - Чорна смородина, шипшина, солодкий перець, апельсини, лимони, помідори

**Залізо** - М’ясо, печінка, нирки, яйця, квасоля, сочевиця, шпинат, курага, дріжджі, інжир, чорнослив, крупи, горіхи, какао, патока

**Йод** - Морепродукти, печінка тріски, фрукти, овочі. Йодовані добавки містяться також у деяких сортах кухонної солі

**Калій -** Крупи, фрукти і фруктові соки, овочі, горіхи, м’ясо

**Кальцій** - Молоко, йогурт, сир, м’ясо, крупи (зокрема вівсяна), риба (зокрема сардини), зелені овочі (крес-салат, шпинат тощо), кунжут, горіхи

**Лецитин (холін та інозитол)**- Яєчний жовток, печінка, нирки, продукти із цілого зерна, овес, горох і боби, горіхи, пророщене зерно

**Магній** - Зелені овочі (крім шпинату), хліб, молоко, яйця, арахіс, соя, кунжут, ціле зерно

**Марганець** - Листкові овочі, боби, горох, ананаси, продукти із цілого зерна, яєчний жовток, горіхи, насіння, чай, кава

**Мідь** - Зелені овочі, печінка, молюски, продукти із цілого зерна, сухофрукти, миндаль

**Сірка** - Яйця, м’ясо, риба, молоко, крупи. Міститься у всіх білках

**Фолієва** **кислота** - Печінка, зелені овочі, бобові, хліб, банани, продукти із цілого зерна, дріжджі

**Фтор** - Чай, морська риба

**Цинк** - М’ясо, продукти із цілого зерна, бобові

**Продукти і страви, що рекомендують дітям.**

**Відповідно до п. 3.5 Інструкції з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах,** затвердженої спільним наказом МОН України та МОЗ України від 17 квітня 2006 р. № 298/227)

**Продукти і страви Дієта № 5 Дієта № 7 Дієта № 8**

**Хліб Пшеничний**, не свіжоспечений, але не із закінченим терміном придатності, печиво галетне. Пшеничний, не свіжоспечений, але не із закінченим терміном придатності, дієтичний, безсольовий **Житній**.

**Супи** з овочами, крупами, із вермішеллю, молочні, фруктові Вегетаріанські з різних овочів, круп, молочні, фруктові; борщі Овочеві, 1–2 рази в тиждень.

**Страви з м’яса**. Нежирні сорти м’яса, птиця, кролик у відвареному вигляді і страви з рубленого м’яса. Після відварювання можна тушити і запікати. Нежирні сорти м’яса, птиця, кролик у відвареному вигляді і страви з рубленого м’яса. Допускається наступне легке обсмажування. Нежирні сорти м’яса, птиця, кролик переважно у відвареному вигляді.

**Страви з риби**. Риба варена, запечена після відварювання. Риба варена, допускається після відварювання легке обсмажування. Нежирні сорти риби у відвареному, паровому вигляді.

**Страви і гарніри** з овочів. Картопля, різні овочі у вигляді салатів або відварні, запечені. Виключити: редьку, редис, щавель, шпинат, бобові (крім зеленого горошку). Овочі варені і сирі не подрібнені, картопля у «мундирі».  
Виключити: редьку, редис, щавель, шпинат, бобові (крім зеленого горошку)

**Овочі**у сирому і вареному вигляді, картопля і буряк через день, солоні овочі 1–2 рази на тиждень.

**Страви і гарніри з круп і макаронних виробів**. Різні каші, пудинги, запіканки з круп, вермішель, локшина домашня. Дієта № 5. Плюс круп’яні котлети. Каші розсипчасті.

**Яйця і страви з них**. Яйця варені, омлет.

**Фрукти, ягоди, соки**. Ягоди і фрукти солодких сортів у свіжому вигляді, киселі, компоти, яблука сирі і печені. Різні фрукти і ягоди у свіжому вигляді й у стравах, сухофрукти (курага, родзинки тощо). Фрукти і ягоди у свіжому вигляді, солодкі сорти обмежують.

**Кондитерські вироби**. Цукор, варення, джем, мед, мармелад, зефір, вершкова карамель. Цукор, варення, джем, карамель фруктова, мармелад, зефір, льодяники. Цукор, варення, джем обмежено.

**Молочні продукти і страви**. Молоко, кисломолочні продукти, у тому числі сир кисломолочний в стравах (запіканки, ліниві вареники). Молоко, кефір, кисле молоко промислового виробництва, сир кисломолочний у стравах.

**Жирні продукти.** Олія, масло вершкове, вершки, сметана. Масло вершкове, олія, сметана.

**Напої.** Чай та чай з молоком, кава злакова з молоком, ягідні, фруктові, овочеві соки, настій шипшини.