**МДОУ №1**

**Группа №6**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



**Стройматериалы для организма:  
 какую роль играют   
белки, жиры и углеводы?**

*Ребенок, как известно, растущий организм. Ему необходима энергия, чтобы полноценно развиваться, «строиться». Откуда эта энергия берется? Ее источник — белки, жиры и углеводы, которые мы получаем с пищей*.

**Белки**

Белки отвечают за строительство новых мышц и тканей, в том числе костей, помогают организму защищаться от инфекций, участвуют в обмене веществ. Пища, богатая белком: молоко, молочные и кисломолочные продукты, мясо, рыба, яйца, орехи.

Недостаток белка вызывает задержку роста и развития, снижение массы тела, ослабление иммунитета, неполадки в работе внутренних органов. Избыток белка тоже вреден для организма — перевес в рационе белковой пищи может привести, в частности, к ухудшению работы кишечника.

**Жиры**

Жиры являются источником энергии для ребенка, сохраняют тепло, регулируют температуру тела. Они — источник многих витаминов (здесь можно дать нашу ссылку на текст о витаминах и минералах), которые также попадают в организм человека вместе с пищей. Например, растительные жиры содержат витамин Е, а животные жиры — витамины А и Д. Жиры содержатся почти во всех продуктах животного происхождения (свиной, говяжий, бараний жир) и в некоторых растительных продуктах (растительные масла, орехи).

Недостаток жиров в организме ребенка приводит к заболеваниям кожи, недостатку массы тела и роста. Избыток жиров приводит к ожирению, диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям.

**Углеводы**

Углеводы дают организму человека энергии больше, чем белки и жиры. Как белки и жиры, они участвуют в строительстве клеток человеческого организма и укрепляют иммунитет.

Углеводы принято делить на простые и сложные, иногда их еще называют быстрые и медленные. Простые углеводы легко усваиваются организмом, дают «быструю» энергию. Сложные поставляют энергию длительного действия, «медленную». Насыщение от продуктов, содержащих медленные углеводы, сохраняется дольше, поэтому в пищу рекомендуется употреблять именно их. Быстрые (простые) углеводы содержатся в сахаре, конфетах, кондитерских изделиях, медленные — в крупах, хлебе, овощах и фруктах.

С недостатком углеводов связаны угасание энергии, плохое настроение, вялость и апатичность. Их избыток приводит к снижению тонуса мышц, рыхлости тканей, увеличению массы тела. Болезни при избытке углеводов в организме протекают тяжелее и сопровождаются осложнениями.

**Кто главный?**

Белки, жиры и углеводы — это «фундамент», «стены» и «крыша». Чтобы «здание» не перекосило, нужно поддерживать их баланс, особенно в детском возрасте. Человек, не получающий достаточного количества пищи, и, следовательно, питательных веществ, голодает — его организм расходует все, что может, чтобы вырабатывать энергию. В том числе питательные вещества собственных тканей — и из-за этого голодающие дети плохо растут.

Иногда из троицы «белки, жиры, углеводы» пытаются вычленить главный элемент, оставляя первенство за белками. Но это неверно. Важно, чтобы питание было сбалансированным и организм получал все виды пищевых веществ. К примеру, преимущественно углеводное питание при дефиците потребления белка и жира наносит большой вред организму, вызывая отставание в росте и в общем развитии.

**Суточные нормы**

Специалисты Розпотребнадзора [определили](https://rospotrebnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=4583)норму потребления белков, жиров и углеводов для российских граждан, сообразуясь с физиологическими потребностями организма в разном возрасте.

Так, дети 3-6 лет для полноценного развития должны в сутки употреблять не менее 1800 ккал. Чтобы получить необходимый калораж, ребенку нужно в день съесть не менее 54 г белковой пищи (65% — животного происхождения), не менее 60 г продуктов, содержащих жиры (10% — животного происхождения), углеводы — не менее 261 г.

По мнению специалистов, соотношение белков, жиров и углеводов в ежедневном рационе ребенка 3-6 лет должно быть 1:1:4.

Однако тут играют роль индивидуальные особенности организма, поэтому если вы считаете, что вашему ребенку нужно больше тех или иных питательных веществ, эту формулу можно скорректировать под наблюдением врача