Роль легкоусвояемых углеводов в питании детей

Источником являются фрукты, ягоды, соки, молоко. Основная функция углеводов в организме – обеспечение энергией, входят в состав плазмы крови. Оптимальным считается питание, при котором углеводы выполняют 50-60% суточной энергетической ценности. Вместе с тем необходимо отметить отрицательное последствие резкого преобладания в детском питании углеводов, приводящие к существенным нарушениям обмена веществ (избыточная масса тела, ожирение) и снижению устойчивости организма к инфекции, обострению воспалительных процессов и развитию кариеса. При этом отмечается отставание в росте и развитии детей, их склонности к частым простудным заболеваниям. Поэтому, все должно быть в меру. Готовить ребенку отдельно − зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша − хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков. При соблюдении этих простых правил родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.