

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ» Г. НОВОШАХТИНСКА

346918 г. Новошахтинск, ул. Базарная 26-ж,
ИНН 6151019396 КПП 615101001
ОГРН 1166196055156

е - mail: pitanieshcoolnoe2011@yandex.ru
Контактный телефон: (8-86369) 2-15-11

Рыба – отличный источник белка, полиненасыщенных жирных кислот, минеральных веществ и витаминов. Так что для ребенка – это ценнейший продукт питания. В чем польза рыбы и все ли сорта одинаково полезны детям?

О ПОЛЬЗЕ РЫБЫ

Безусловно, огромная польза рыбы в том, что в ней содержится огромное количество жирных кислот Омега-3 и Омега-6, а также фосфор и докозагексаеновая кислота. Так, фосфор жизненно необходим для развития и нормальной работы мозга, а кроме того, этот элемент нужен для усвоения кальция – без него кальций организмом просто не усваивается, а это уже прямая угроза костной системе малыша.

Большое количество полиненасыщенных жирных кислот класса омега-3 — альфа-линоленовой и эйкозапентаеновой, входящих в состав рыбьего жира, обеспечивают нормальное функционирование глаз и мозга.

Декозагексаеновая кислота содержит вещество, защищающее нервные клетки, обволакивая их, — под защиту попадает вся нервная система.

Рыба (особенно морская) – ценнейший источник йода. Этот элемент необходим для нормальной работы щитовидной железы. Только при условии получения ею необходимого количества йода, она производит нужное для нормального функционирования организма количество специфических гормонов. Именно от этих гормонов во многом зависят процессы роста и развития крохи.

Много в рыбе и витаминов группы В. Так, витамин В1 (тиамин) благотворно влияет на работу нервной системы, улучшает процессы памяти. В2 (рибофлавин) – активно участвует в обмене веществ, В3 (или РР, ниацин) – незаменим для энергетического обмена. В4 (холин) – также полезен для нервной системы, а еще участвует в липидном обмене в печени. В6 отвечает за производство серотонина – гормона «хорошего настроения», а В9 (фолиевая кислота) – стимулирует образование эритроцитов.

Человеческий организм не способен откладывать витамины группы В «про запас», а расход их каждый день огромен. Именно поэтому родителям стоит позаботиться о том, чтобы рацион ребенка полностью обеспечивал ему суточные потребности в этих полезных веществах.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ» Г. НОВОШАХТИНСКА

А вот о пользе картофельного пюре задумываются нечасто. Питательное незамысловатое в приготовлении блюдо, которое знакомо с детства, все любят и в шутку называют дежурным. Современная диетология доказывает, что скромные сероватые клубни не так просты, как может показаться на первый взгляд. Небольшая порция отварного картофеля способна удовлетворить суточную потребность организма в углеводах, калии и фосфоре. Польза картофельного пюре определяются витаминно-минеральным составом клубней. В 100 граммах размятой и пышно взбитой картошки находится достойный букет полезных веществ:

- Витамин С – 5% дневной нормы.
- Витамины В1 и В4 – до 7 %.
- Ниацин (РР), снижающий уровень «вредного» холестерина и количество триглицеридов в крови, – 7 %.
- Минералы – кальций, магний, натрий, фосфор, железо.

Включение в ежедневный рацион блюд из картофеля является хорошей профилактикой цинги, пародонтоза, гингивита, других проблем с зубами и деснами. По мнению врачей-диетологов пюре, приготовленное из картофеля, идеально подходит для детского (начиная с грудного возраста) и диетического питания для людей разной возрастной категории.

Если картофель рекомендуют употреблять в пищу в основном отварной, то свекла полезна в любом виде, потому что не теряет своих уникальных качеств и при термической обработке. В составе корнеплода содержится практически весь набор полезных, витаминизированных и минеральных веществ. В 100 г обычной столовой свеклы содержится 43 ккал, 8,8 г углеводов, 1,3 г белков и 0,1 г жиров.

В ее составе много разных витаминов:

- группа В, С, РР, Е, провитамин А, фолиевая кислота.
- Органические кислоты, такие как яблочная, лимонная, молочная и винная, щавелевая.
- Огромное количество растворимой и нерастворимой клетчатки.
- В ее составе есть белки, содержащие аминокислоты необходимых для здоровья: лизин и бетаин, аргинин, валин и гистидин.
- Свекла, польза которой состоит в высоком содержании сложных углеводов, абсолютно лишена жирных кислот.
- Обширный минеральный состав (калий и кальций, фосфор и магний, йод, цинк, марганец) поддерживает функции всего организма.
- Бетаин – витаминоподобное вещество, жизненно необходимое для нашего организма.

Для детей вареная свекла – это кладезь витаминов, которые положительно влияют на общее состояние здоровья, позволяя укрепить иммунную систему и предотвратить появление вирусных заболеваний.