

Консультация для родителей

«Питание как фактор укрепления костно-мышечной системы»

Костно-мышечная система человеческого организма – это кости, мышцы, суставы, связки, сухожилия и хрящи. Крепкие кости и подвижные суставы позволяют хорошо себя чувствовать и вести активный образ жизни. Значит, важно поддерживать их состояние в абсолютной норме, любое нарушение которой чревато проблемами со здоровьем.

Формирование и состояние костной системы контролируется различными процессами, протекающими внутри организма, однако влияют и внешние факторы, такие как питание.

Питание играет важную роль в жизни человека и должно быть правильным.

Каждая мама хочет, чтобы у малыша были крепкие косточки и здоровые зубки.

Дети растут быстро и, чтобы их развитие было гармоничным, надо укреплять костную ткань малыша различными способами, в том числе с помощью правильно подобранного рациона.

Недостаток в организме маленького ребенка витаминов и микроэлементов, отвечающих за прочность костей и зубов, приводит к деформациям скелета, разрушению зубов, замедлению роста и многим другим неприятностям со здоровьем.

Чтобы не допустить этого, постарайтесь обеспечить своего малыша сбалансированным питанием. Специалистам известны витамины, которые отвечают за крепость костей и зубов. Это жирорастворимые витамины А и D, а также водорастворимый витамин С.

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.

Почаще предлагайте ребенку блюда из продуктов, содержащих **витамин А: из тыквы, моркови, яиц, шпината, зеленого горошка, печени.**

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.

Полезные **продукты с витамином D: рыба, куриные яйца, говядина, печень.**

Витамин С укрепляет стенки сосудов и поддерживает их эластичность.

А в результате крепкие, здоровые сосуды бесперебойно снабжают не только мышцы и связки, но и хрящи необходимыми полезными веществами, которые поступают в организм ребенка через кровь.

Высокая концентрация аскорбиновой кислоты отмечена **в следующих продуктах: чёрная смородина, лимоны; фасоль; зелёный горошек; красные фрукты.**

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.

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.

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

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, семечки и орехи.

В течение первых десяти лет жизни у человека формирует до 50% костной массы. Для того чтобы кости детей были сильными и здоровыми, не достаточно, только обеспечить их питанием, богатой кальцием. Бег, прыжки, и другие виды деятельности, укрепляют кости и учат детей контролировать тело.