

**Важнейшая роль питания в формировании здоровья ребенка**  
**Необходимость сбалансированного питания для растущего организма**  
**Витамины как один из важнейших пищевых источников для развития ребенка**

Автор: Лузанов Олег Анатольевич

Научный руководитель: д.м.н., профессор Васильева Татьяна Павловна  
*ФГБНУ Национальный НИИ общественного здоровья имени Н.А. Семашко*  
*o.luzanov@nrph.ru*

**Цель работы.** Научное обоснование необходимости правильного и сбалансированного питания и его важнейшая роль в формировании здоровья ребенка

**Материалы и методы.** От поступления необходимых питательных веществ напрямую зависит гармоничное физическое и психическое развитие организма ребенка. В отличие от полностью сформировавшегося организма взрослого человека, растущему организму ребенка для восполнения энергетических затрат требуется иное количество полезных веществ, ведь потребность в белках, жирах, углеводах, витаминов, микро- и микроэлементов у детей и взрослых различная. Детскому организму для роста и развития требуется больше питательных веществ, поэтому следует тщательно подбирать пищевой состав для восполнения энергетических потребностей соответственно возрасту.

Витамины, минералы, макро- и микроэлементы и прочие питательные вещества объединяются в общую группу под названием «нутриенты», без которых невозможно представить полноценное функционирование человеческого организма.

**Результаты и обсуждение.** Рекомендуются, чтобы ребенок старше одного года в течение всего дошкольного возраста ежедневно получал на каждый килограмм своего веса 3-3,5 г белка, 3,5 г жиров, и 12-15 г углеводов. Считается нормой, если за сутки ребенок получит в зависимости от веса 30-50 г белков, 35-65 г жиров и 130-200 г углеводов.

Если белки выполняют главным функцию строительного материала, то жиры и углеводы являются энергетическим материалом, так называем «горючим» для организма.

Для нормального обмена веществ и жизнедеятельности человеку необходимы витамины. Первоисточниками витаминов обычно служат растения. Человеческий организм не может сам синтезировать витамины или синтезирует их в недостаточном количестве.

Все необходимые витамины желательно получать из натуральной пищи. Витамины в лекарственной форме используют при выраженной их нехватке или при заболеваниях.

Детский организм особенно чувствителен к отсутствию или нехватке витаминов, поэтому ребенок должен получать их регулярно и в достаточном количестве.

## Список литературы

- 1) Детское питание. Полный справочник. / Вера Подколзина, Галина Лазарева, Э. Муллаярова, Н. Павлова, С. Сизикумова, О. Анашкина, Г. Трофимова // [Электронный ресурс] URL: <https://www.litres.ru/vera-podkolzina/detskoe-pitanie-polnyu-spravochnik/>
- 2) Важнейшие витамины, их пищевые источники и рекомендованные величины потребления / Регистр лекарственных средств России // [Электронный ресурс] URL: <https://www.rlsnet.ru/library/books/rls-pacient-2001/prilozhenie-3.-tablicy/tablica-2.8.1.-vazhnejshie-vitaminy-ix-pishhevyeyistochniki-i-rekomendovannyye-velichiny-potrebleniya>
- 3) Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. / Методические рекомендации:—М.: // Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009.—36 с.