



ПАМЯТКА Микронутриенты и здоровье детей

Питание ребенка должно соответствовать потребностям растущего организма, быть максимально разнообразным и включать все основные группы пищевых продуктов. Полноценность детского рациона оценивается не только по калорийности, составу пищи (сбалансированность по белкам, жирам, углеводам), но и по рациональному микроэлементному составу.

Сегодня уже не вызывает сомнений, что ведущим по степени негативного воздействия на организм ребенка является хронический недостаток **микронутриентов** – витаминов, макро- и микроэлементов и других биологически активных соединений. Эти вещества не являются источниками энергии, но участие в усвоении пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста, адаптации и развития организма делают их чрезвычайно важными и жизненно необходимыми.

Возрастные особенности детей раннего возраста характеризуются высокими потребностями в эссенциальных микронутриентах, которые являются важными компонентами различных биохимических и ферментных процессов в организме растущего человека. Среди них наиболее значимые – **кальций, железо, йод, цинк.**

ЙОД входит в состав гормонов щитовидной железы, поэтому при его недостатке снижается функция этого важного органа. Гормоны щитовидной железы необходимы для биосинтеза белков, роста тканей, для нормального развития головного мозга.

ОБОГАЩЕННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

Одним из решений проблемы нарушения питания детей, связанных с дефицитом витаминов и минеральных веществ, является включение в их рацион *обогащенных пищевых продуктов*, то есть продуктов с добавлением пищевых веществ, необходимых для полноценного роста и развития ребенка

Основные группы продуктов, обогащаемых микронутриентами Группы продуктов	Микронутриенты, используемые для обогащения
Мука пшеничная высшего и первого сортов	Витамины: В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, С (технологическая добавка) Минеральные вещества: железо, кальций
Хлеб и хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего и первого сортов	Витамины: В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, бета-каротин Минеральные вещества: железо, кальций, йод
Молоко и кисломолочные продукты (в	Витамины: С, А, Е, D, бета-каротин, В1, В2,

т.ч. низкой жирности)	В6, РР, фолиевая кислота Минеральные вещества: кальций
Соль пищевая поваренная, вода минеральная, питьевая	Минеральные вещества: йод, фтор, калий, магний
Напитки (в т.ч. соки, нектары, сиропы, безалкогольные напитки)	Витамины: С, А, Е, бета-каротин и другие каротиноиды, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, биофлавоноиды Минеральные вещества: йод, железо, кальций
Кондитерские изделия	Витамины: С, А, Е, бета-каротин, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота. Минеральные вещества: йод, железо, кальций
Зерновые злаки	Витамины: С, А, Е, бета-каротин, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота Минеральные вещества: железо, кальций
Консервы плодово-ягодные, овощные	Витамины: С, А, Е, бета-каротин и другие каротиноиды