

«Питание как фактор укрепления костно-мышечной системы» (консультация для родителей)

**Воспитатель МБДОУ д/с №60:
Ушакова Э.В.**

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Большую роль в укреплении костно-мышечной системы ребенка имеет питание! Детям нужно добавлять в рацион больше свежих овощей, овощи являются идеальным источником витамина С, который стимулирует процессы роста костей. Овощи оказывают также выраженное антиоксидантное действие, которое предохраняет скелет от любых токсических и обменных поражений. Свежие овощи восполняют дефицит макро- и микроэлементов в организме. Наиболее важным минералом является кальций. Наибольшее его количество отмечается в зелёном луке и брокколи. Детям нужно употреблять достаточно белка, так как белковая пища является универсальным источником строительного материала для любого отдела организма. Кости примерно на 50% состоят из белка. Исследования показывают, что низкое содержание белка в диете отрицательно сказывается на процессах образования кальция и способствует разрушению костей. Также обратите внимание на 6 продуктов, наиболее полезных для укрепления костей. Кальций – главный минерал костной ткани, который обязательно должен поступать в организм каждый день. Добавляйте витамины К и D в рацион: витамины К и D крайне важны для поддержания целостности костной ткани, повышения прочности хрящей в суставах. Данные экспериментов свидетельствуют, что лица с низким содержанием витамина D в рационе (особенно в зимнее и осеннее время) имеют низкую плотность тканей и более подвержены переломам. Оптимальными источниками витамина D являются солнечные лучи и такие продукты, как жирная рыба, печень, твёрдые сорта сыра. Употребляйте продукты с витамином E, который обладает мощнейшими антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. Рекомендуется использовать витамин E в натуральном виде, а не в форме искусственных добавок. Оптимальное количество витамина E содержится в семенах тыквы и подсолнечника, растительных маслах, киви, манго, помидорах. Витамин E – отличное средство для профилактики ревматоидного артрита. Его следует

получать с продуктами питания, прием искусственных добавок не рекомендуется. Добавьте в рацион больше магния и цинка. Кальций – далеко не единственный минерал, необходимый костям. Не менее важная роль отводится магнию и цинку. Магний способствует трансформации витамина D в активную форму, которая способна усваивать кальций. Максимальная концентрация элемента отмечается в орехах, морской капусте и гречневой крупе. Цинк помогает поддерживать постоянный минеральный состав костей. Научные исследования демонстрируют, что добавление цинка в рацион может повысить прочность костей как у ребенка, так и у человека в пожилом возрасте. Оптимальными продуктами для восполнения цинка являются говядина, шпинат, семена льна, устрицы, креветки и тыквенные семечки. Цинк и магний играют важную роль в поддержании плотности костной ткани.

Какие продукты укрепляют кости? Питание играет важную роль в жизни растущего детского организма и должно быть правильным. В рацион питания должны быть включены богатые кальцием продукты. Еда помогает укреплять кости и суставы, ведь большое количество продуктов содержит кальций и дружественные ему вещества. Поэтому важно знать, сколько кальция поступает в организм ежедневно вместе с продуктами питания.

1. Молоко

Молоко 1-2% жирности. Если у организма есть такая проблема, как непереносимость лактозы, то можно выбирать соевое или миндальное молоко, обогащенное кальцием.

2. Молочные продукты

Натуральный йогурт с низким содержанием жира, творог, кефир, ацидофилин, молочная сыворотка, сметана (10%), а также сыр твердых сортов, брынза.

3. Темная листовая зелень и капуста

Шпинат, кресс-салат, капуста кале, капуста пекинская, капуста белокочанная (в том числе и квашеная), краснокочанная, брокколи, брюссельская капуста, руккола, зелень свеклы.

4. Рыба: сардины, горбуша, шпроты, тунец (консервы), вобла вяленая, ставрида, анчоус, судак, речной окунь, корюшка, минтай, сельдь, щука, тунец.

5. Морепродукты: креветки, крабы, устрицы.

6. Орехи: миндаль, фисташки, фундук, грецкий, бразильский.

7. Семена: подсолнечника, тыквы, кунжут, мак, лён.

8. Бобовые: фасоль, горох, соевые бобы.

9. Крупы: овсяная, ячневая, рисовая, гречневая, отруби пшеничные.

10. Яйца: желток.

11. Сухофрукты: курага, инжир, изюм, финики.

12. Фрукты и ягоды: хурма, апельсины, лимоны, киви, малина, смородина.

13. Овощи: редис, морковь, огурец, помидор, оливки (консервированные).

14. Пряности и травы: базилик, кинза, чеснок, зеленый лук, укроп, петрушка, тимьян, сельдерей, мята, розмарин, майоран, крапива, листья одуванчика, зелень цикория.

15. Водоросли: морская капуста.

16. Хлеб: зерновой.

17. Мясо и птица: мясо цыпленка, телятина.

18. Масла: кунжутное.

Придерживайтесь правил полноценного правильного питания и будьте здоровы!