Автор: admin
17.02.2013 19:37 -

Какие минералы необходимы ребенку в первые годы жизни?

Минералы, так же как и витамины, играют важную роль в жизнедеятельности организма ребенка. Все они делятся на макро- и микроэлементы, в зависимости от количественного содержания в организме. К макроэлементам относятся кальций, натрий, калий, железо, к микроэлементам – никель, молибден, хром, медь, содержащиеся в микродозах.

Малышам на первом этапе жизни в первую очередь необходимы: кальций, цинк, железо, магний, йод. Какую роль играет каждый элемент в организме ребенка, и к чему может привести их недостаток, рассмотрим подробнее.

Кальций

Вместе с фосфором этот элемент составляет основу всего скелета и дентина зубов человека. Также кальций необходим для нормальной работы нервной системы, тонуса мышц и свертывания крови. С первых лет жизни малыши получают кальций из молока и молочных продуктов: кефира, йогурта, сыра, творога. В этих продуктах содержание кальция – 100 мг на 100 г продукта.

Сейчас в продаже появилось много продуктов для детей, состав которых дополнительно обогащен кальцием. Но важно знать: жирная пища затрудняет усвоение кальция, поэтому лучше покупать молочные продукты с низким индексом жирности.

Потребность в кальции очень велика в период «бурного» роста. Для того чтобы не допустить нехватку кальция в организме малыша, важно, чтобы молочные продукты занимали особое место в его рационе. От того, достаточное ли количество кальция получал ребенок в детстве, зависит здоровье и прочность его костей в течение всей жизни. Для детей до 1 года рекомендуется принимать 400-600 мг в сутки, а с 1 года до 3 лет эта доза уже приравнивается к взрослой – 800 мг.

Цинк

Этот элемент требуется организму для нормального роста органов и тканей, он участвует в формировании костей, кроме того, играет важную роль в работе иммунной системы – защищает организм малыша от инфекций и помогает вырабатывать иммунитет после очередной прививки. Витамин А, хранящийся в печени человека, без цинка не

«работает». И сколько бы мы ни употребляли витамина А, если нет цинка, который способствует высвобождению его из печени, все будет не впрок.

Самые главные источники цинка – это пища животного происхождения: мясо и рыба. Признаками недостатка цинка у детей является плохой аппетит, отставание в росте, желание ребенка лизать и сосать металлические предметы, слабый рост волос (именно в волосах больше всего накапливается цинка в организме). Для детей до 1 года суточная норма цинка составляет 3-4 мг, от 1 года до 3 лет – 5 мг, а с 4 лет – 8 мг.

Железо

Значение этого элемента для организма человека так велико, что из-за его нехватки мы можем просто заболеть, а для малышей его наличие в достаточном количестве просто жизненно необходимо. Даже небольшой дефицит железа, перенесенный малышом в раннем возрасте, может отразиться на его дальнейшем развитии – привести к отсталости в освоении двигательных навыков, в запоздалом развитии речи.

С первых дней жизни малыш будет получать железо с грудным молоком матери или из адаптированных смесей, а затем уже из продуктов питания. Больше всего содержится железа в мясе животных и печени. Они богаты гемовым железом, которое усваивается организмом человека лучше всего. Ни айва, ни яблоки, ни гранаты не смогут заменить в рационе малыша мясные продукты. А вот соя, орехи и бобовые вообще мешают усвоению железа, об этом стоит помнить, выбирая гарнир для мясных блюд.

Правильно составленный рацион питания лишь защищает ребенка от железодефицитной анемии, если же такой диагноз поставили ребенку врачи, то никакая диета не сможет вылечить заболевание. В этой ситуации ребенку придется принимать специальные препараты под контролем врача. Суточная норма железа для малышей до 1 года составляет 4-10 мг, а после года – 10-12 мг.

Магний

Этот элемент, как и кальций, входит в состав костной ткани (примерно половина от всей нормы). А вторая половина участвует в разных процессах организма, в том числе помогает обеспечивать организм энергией и отвечает за состояние нервной системы ребенка. Магнием богаты многие крупы – гречневая, овсяная, пшеничная. Также богаты магнием рыба, тахинная халва, орехи, шоколад, вишня, клубника, арбуз, лук, укроп, петрушка.

Дефицит магния, по данным научных исследований, наблюдается у каждого пятого ребенка. Его недостаток в организме малыша приводит к гиперактивности: ребенок очень подвижный, разыгравшись, не может остановиться, начинает волноваться, капризничать, закатывать истерики. Суточная норма данного элемента составляет в первый год жизни – 55-70 мг, затем до трех лет – 150 мг, а после – 200 мг.

Йод

В народе йод называют «витамином для ума». Он необходим малышам для нормальной работы щитовидной железы и развития нервной системы. Его дефицит может повлиять на умственное развитие ребенка. Недостаток йода в организме – самая распространенная причина нарушений интеллекта, которую мама может предупредить еще на этапе развития ребенка в утробе, принимая витаминно-минеральные комплексы.

Недостаток йода приводит и к отставанию физического развития ребенка, замедляется развитие костей. Это связано с тем, что недостаток йода приводит к неполноценной работе гормонов щитовидной железы, отвечающих за развитие и работу этих органов. Признаками йододефицита у ребенка являются: раздражительность, плаксивость.

Содержание йода в продуктах зависит от того, в каких количествах он присутствует в воде и почве той местности, где они растут. В России этот показатель невысок, поэтому обязательно нужно включать в рацион ребенка морепродукты, богатые йодом – морскую капусту и рыбу. Камбала, треска, морской окунь – лидеры по содержанию йода, достаточно съедать 100 граммов этой рыбы в день, чтобы обеспечить суточную потребность организма в йоде.

Защитить себя и ребенка от дефицита йода также вам поможет йодированная соль (лучше всего подсаливать уже готовую пищу, так лучше сохраняется йод). Норма данного элемента для детей до года – 0,04-0,05 мг в сутки, до трех лет – 0,06 мг, а затем – 0,07 мг.

В идеале пища должна давать детям достаточно энергии, содержать в себе все полезные вещества и обеспечивать полноценное развитие. Но на самом деле питание наших детей далеко от идеала. На то есть масса причин: неравномерный рост ребенка, симпатии и антипатии в выборе еды у малыша, плохой аппетит, пищевая непереносимость некоторых продуктов питания и просто некачественная пища... Все это может повлиять на то, что ребенок во время еды не наберет нужного для организма количества витаминов и минералов.

Здесь на помощь родителям приходят витаминно-минеральные комплексы, которые нужно подбирать индивидуально, исходя из потребностей ребенка. Врачи рекомендуют давать их детям с 1-2 лет, если нет других показаний. Здоровья вам и вашим детям!

Автор - **Марина Ерошкина**
Источник