

## **Консультация для родителей: «Питание как фактор укрепления костно-мышечной системы организма»**

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 и физические нагрузки. Вопрос укрепления костей имеет первостепенную важность, поэтому каждому человеку стоит располагать информацией о количестве кальция и витамина D в своем организме, так как кости и суставы нуждаются в этих элементах.

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, а в случае необходимости укрепляйте его кости и зубы дополнительно, с помощью витаминных комплексов.

### **Еда для крепких костей**

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.

**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.

**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.

Ну а среди минералов, участвующих в формировании костной ткани и ответственных за ее прочность, основным является **кальций**. Впрочем, в человеческом организме все взаимосвязано. Недостаточно делать упор в питании именно на этот микроэлемент, потому что на 80 % он просто не усвоится, если в рационе ребенка не будет фосфора, магния, вышеупомянутых витаминов, так как все эти вещества регулируют всасывание кальция в кишечнике.

Но, хотя костный скелет человека содержит до 99 % всего кальция, присутствующего в организме, укрепление скелета – не единственная функция этого микроэлемента. Он также отвечает за формирование крепкой эмали зубов, препятствует накоплению в костной ткани молибдена и стронция, а кроме того, регулирует сократимость мышц и свертываемость крови, уменьшает проницаемость стенок сосудов.

### **Полезное меню для укрепления костной ткани**

Укреплять кости и зубы ребенка с помощью питания не так уж сложно. Важно, чтобы его рацион в целом был разнообразным и сбалансированным. И все же некоторые продукты особенно богаты веществами, ответственными за прочный скелет и здоровые зубы.

**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.

**Витамином D** богаты печень трески, куриные и перепелиные яйца, говяжья печень. Детям дошкольного возраста можно предлагать блюда из тунца, лосося, сардин.

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

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

## **Важные условия усвоения кальция**

Помните, что недостаток (как и переизбыток) белковых продуктов отрицательно влияет на усвоение кальция. Поэтому в детском меню должны присутствовать мясо, рыба, яйца, бобовые, но при этом необходимо соблюдать возрастные нормы употребления этих продуктов.

Нежелательно включать в меню детей до пяти лет жирную свинину и сало, поскольку эти продукты препятствуют усвоению кальция.

Ради укрепления костей и зубов не добавляйте в детские блюда много сахара. Повышенное употребление сахара приводит к снижению pH крови, что способствует удалению кальция из организма. Этим же негативным свойством обладают легкоусвояемые углеводы (пирожные, кондитерские изделия, белый хлеб из муки высшего сорта). Ограничьте (а еще лучше – исключите совсем) употребление сладкой газировки. Известно, что некоторые виды популярных среди детей напитков содержат ортофосфорную кислоту, которая вымывает кальций из костей.

И учтите, что нельзя принимать препараты кальция после каши, так как злаки содержат фитиновую кислоту, которая выводит кальций из организма.

## **Это факт**

Укрепить кости малыша помогут как мультивитамины широкого спектра, так и специальные комплексы для костей и зубов. Все они производятся в виде привлекательных для детей конфет и сиропов. А вот витамином С лучше обеспечивать организм карапуза с помощью свежих фруктов и овощей. Дело в том, что аскорбиновая кислота, продаваемая в аптеках, не является природным витамином С, так как натуральный витамин содержит до семи изомеров в своей структуре, а аптечный препарат – только один, синтезированный искусственно.

## **Базовые принципы**

Для каждого из продуктов, укрепляющих детские кости и зубы, существуют возрастные нормы потребления. Но эти нормы – усредненные, и при составлении меню для малыша лучше ориентироваться на его состояние, особенности организма, а также на наличие хронических заболеваний, в том числе аллергии.

Нехватку в организме кальция или витамина D, деформации костей может диагностировать педиатр или ортопед, а нарушение прикуса или разрушение зубной эмали – стоматолог. Вот почему необходимо регулярно отводить ребенка к этим специалистам на профилактический осмотр.

А в целом 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.