

О здоровом питании.

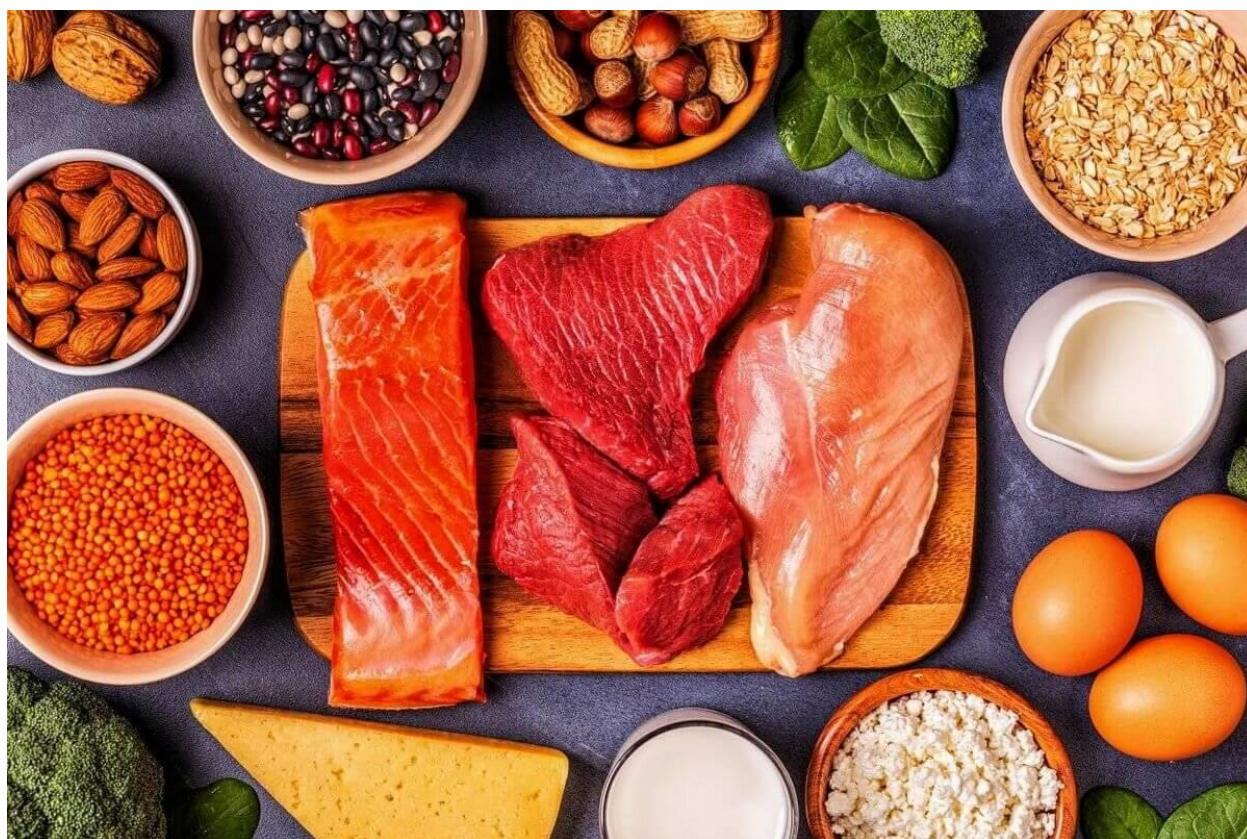
Здоровое питание с детства – залог здоровья на всю жизнь. Предлагая ребенку сбалансированное меню, вы не только заботитесь о его здоровье сейчас, но и закладываете основу здорового образа жизни в будущем. Пищевые привычки формируются в семье, поэтому родители должны показывать ребенку пример здорового питания, так как основным авторитетом детей являются родители, чаще рассказывайте детям о здоровом питании, объясняйте о здоровых и вредных продуктах. Выбирайте продукты и готовьте полезные блюда вместе с ребенком.



- 1. Распределение приемов пищи в течении дня, небольшими порциями 3-6 раз в день. Завтрак должен быть калорийным, составлять 20-25% суточной калорийности. Второй завтрак – 10-15%. Суточная калорийность обеда – 30-35%. Полдник 10-15%. Калорийность ужина составляет 20-25%*

2. Полноценное, сбалансированное питание предусматривает содержание в рационе всех основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов.

Очень важным компонент детского меню – белки. Белки – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами. Недостаток белков влияет на функцию головного мозга, и на работу иммунной системы организма. Животный белок содержит незаменимые аминокислоты и находится только в продуктах животного происхождения: молоко, сметана, творог, мясо, рыба, яйца.



Жиры – это источник энергии. С жирами к нам поступают жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К), жирные кислоты, включая полиненасыщенные (омега-3 и омега-6), которые важны для работы нервной и иммунной систем, органа зрения. С раннего возраста дети должны получать растительные масла, так как они богаты полиненасыщенными жирными кислотами. Недостаток приводит к снижению массы тела, возникновению кожных заболеваний, к снижению защитных сил организма от радиоактивных веществ, ведет к развитию атеросклероза. 1/3 часть растительного масла должна идти в сыром виде. Лучше использовать нерафинированное растительное масло.



Углеводы – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. В зависимости от скорости переработки в организме, углеводы разделяют на легкоусвояемые («быстрые») и «медленные». К легкоусвояемым углеводам относятся глюкоза, фруктоза, сахароза, лактоза. Они обладают сладким вкусом, легко растворяются в воде, легко усваиваются. Именно поэтому их еще называют «быстрыми» углеводами. К «медленным» углеводам относится крахмал, поступающий из растительных продуктов: зерновых, бобовых, картофеля. Крахмал медленно переваривается, благодаря чему глюкоза поступает в кровь небольшими порциями, отсюда и название «медленный» углевод.

УГЛЕВОДЫ

БЫСТРЫЕ



Фрукты



Сладости, мучное



Соусы

МЕДЛЕННЫЕ



Овощи, бобовые



Крупы

3. Необходимо помнить о пользе фруктов и овощей, в день ребенку необходимо употреблять пять порций разнообразных фруктов и овощей. Сколько же составляет одна порция? Это один фрукт среднего размера (банан, морковь или яблоко), либо два фрукта маленького размера (слива) или 10-15 виноградин, вишен либо одна столовая ложка сухих фруктов. Небольшая порция салата, небольшой стакан натурального сока также может быть перекусом.



4. Принимать пищу нужно не спеша, в спокойной обстановке, тщательно пережевывая. Процесс приема пищи должен проходить за кухонным столом, без просмотра телевизора и гаджетов, ребенок должен быть сосредоточен на приеме пищи, а также стоит отметить, что если внимание ребенка не сфокусировано на еде, теряется контроль за объемом порции и возможно переедание. Не заставляйте есть ребенка насильно, давайте то количество еды, которое он съест.

5. Готовьте из свежих и качественных продуктов, обращайтесь внимание на состав, сроки хранения и годности. К скоропортящимся продуктам относятся фарш, салаты, продукты из свежего молока. Тщательно промывайте сырые овощи и фрукты, непосредственно перед употреблением, так как при их обработке происходит повреждение кожицы и продукты быстро портятся и теряют полезные свойства.



6. Не забывайте, что важен и способ приготовления пищи, лучше выбирать щадящие способы – отваривание, запекание, без лишнего жира и соли.

7. Не награждайте едой, а особенно сладостями и фастфудом. Нередко родители используют еду как поощрение за хорошее поведение или достижения. Если поедание пирожного будет просто приемом пищи, таким же событием, как перекус яблоком, то у ребенка не разовьется культ еды.



8. Каких продуктов стоит избегать? Во-первых, продуктов с высоким гликемическим индексом (сладкие газированные напитки, кондитерские изделия, шоколад, печенье, продукты быстрого приготовления, сдоба, пирожное). «Быстрые» углеводы из этих продуктов резко повышают уровень глюкозы в крови, который так же резко падает через 1-1,5 часа после еды, и вы ощутите сильный голод. Именно поэтому у сладкоежек может быть немотивированная слабость, вялость, раздражительность вскоре после сладкого перекуса. Во-вторых, продукты с большим содержанием жира (чипсы, поп-корн, сосиски, колбасы, магазинные соусы, фастфуд). Транс-жиры опасны тем, что нарушают строение клеточных мембран, повышают уровень

холестерина, что приводит к атеросклерозу сосудов. Транс-жиры могут быть причиной гастрита, ожирения, сахарного диабета, рака, ослабленного иммунитета, снижения адаптации к стрессам.

Не держите в доме «пищевого мусора» (чипсы, газированные напитки, печенье, конфеты, соленые сухарики и пр.), замените их на ягоды, орехи, фрукты, сухофрукты.

9. Выбирайте полезный перекус, красиво нарежьте яблоки, морковь, сладкий перец.



10. *Питвевой режим. Вода не только средство для утоления жажды, вода – важнейшая часть организма и необходима для функционирования всех органов и систем. Вода требуется для переваривания и всасывания пищи, работы кровеносной системы; регуляции температуры тела, для выведения продуктов обмена веществ и токсинов, поступающих из внешней среды или образующихся в результате различных заболеваний. Также вода – источником минеральных элементов, например, фтора и*

кальция. Питательный режим современных детей не оптимален. Дети отучились пить воду. Вода подменяется компотами, морсами и другими сладкими напитками. Следует помнить, что чай, кофейный напиток, какао, а также нектары, соки, компоты и др., являются пищевыми продуктами и не могут заменять воду. Приучать ребенка утолять жажду водой следует с раннего возраста. Не надо заставлять пить сразу большое количество (кружками, стаканами), научите пить глотками в промежутках между приемами пищи. Вода дома должна быть в свободном доступе. Это может быть и бутилированная вода, кипяченая вода комнатной температуры.

Питайтесь правильно! Будьте здоровы!

