

Азбука здорового питания

Русский врач и ученый А.П. Зеленков писал в 1913 году: «Самозащита организма развивает свою силу только при условии чистоты крови и нормального состава тканей. Этот состав находится в прямой зависимости от материала, из которого кровь и ткани образуются и обновляются, т.е. от нашей пищи». Современная наука о питании сформулировала три основных принципа рационального питания: умеренность, разнообразие, режим.

Умеренность в еде - одна из главных составляющих здорового образа жизни, «мать всех добродетелей»- так утверждали наши предки. Наивысшего расцвета народы разных стран, их культура и искусство достигали в те периоды человечества, когда культивировались здоровый образ жизни и умеренность в еде.

Сбалансированное питание – это оптимальное соотношение всех необходимых компонентов пищи, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма человека. Дневная потребность человека включает 1750-2200 г воды, 80-100 г белков, 400-500 г углеводов, 80-100 г жиров, а также минеральные вещества и витамины.

Рациональное (или разумное) питание – это полноценное питание людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов. Оно способствует нормальному развитию организма, сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности. Сопrotивляемости вредным факторам среды и активному долголетию. Основа разумного питания – пищевой рацион, режим и условия приема пищи. Пищевой рацион – это оптимальное количество сбалансированных между собой питательных веществ, которое восполняет энергетические затраты организма. Пища должна иметь приятные вкус и запах, а также оптимальную температуру. Она должна быть разнообразной. И все пищевые вещества должны быть безвредными.

Понятие «режим питания» означает количество и время приема пищи, распределение суточного рациона в течение дня, интервалы между едой и время, которое на нее затрачивается. Для здорового человека оптимально есть 4 раза в сутки с интервалом 4-5 часов днем и с 10-11-часовым ночным интервалом.

Все вышесказанное – азбука здорового питания.

Примерный список «проблемной» пищи – той пищи, которая вредна для здоровья: сливочное масло или другие животные жиры, маргарин, мясо почти каждый день, сыр несколько раз в неделю, чипсы, консервированные супы, бульонные кубики, консервированные овощи и соленья, мясные консервы, белый хлеб, сардельки, сосиски, колбаса, кондитерские изделия, сливочное мороженое, сметана, молоко высокой жирности, много соли и сахара.

Наши привычки питания складываются в течение всей жизни и изменить их трудно. Но примерно за один год с этим можно справиться. За это время можно не только улучшить самочувствие, не только оградить свою семью от болезней, но и сэкономить.

Употребляйте мясо не более 2-3 раз в неделю. Покупайте мясо без жировых прослоек. Не употребляйте большие порции мяса. Вполне достаточно порции в 85

г. Самый постный и ценный продукт – мясо индейки. Рыба полезнее мяса. Готовить рыбу лучше в запеченном виде или на открытом огне. Очень ценный продукт яйцо, но один яичный желток содержит суточную дозу холестерина. Частое употребление яиц вызывает нежелательные изменения химического состава крови. Яичный белок – прекрасная пища. Рекомендуется съесть в неделю не больше 3 яиц. Старайтесь употреблять молоко, кефир, сметану пониженной жирности. Старайтесь не употреблять сыров высокой жирности или употребляйте их немного. Соли достаточно одной четверти чайной ложки в день. Сахар – фактор риска ожирения. А избыточный вес – фактор риска болезней сердца и сосудов, сахарного диабета. Лучше употреблять фрукты или мед. Много сахара содержит кетчуп, кока-кола, шоколад, мороженое. Очень полезны хлеб, рис, картофель, кукуруза, овощи. Эта пища – богатый источник витаминов, минеральных веществ и клетчатки. Кроме того она вызывает быстрое чувство насыщения, при этом человек получает меньше калорий. Очень полезна для правильной работы кишечника растительная пища. Старайтесь, чтобы в вашем меню были разнообразные овощи. Употреблять их следует, по возможности, в сыром виде. Овощи лучше не варить, а готовить на пару или поджаривать в небольшом количестве масла, постоянно помешивая.

Будьте здоровы!



Здоровое питание для школьника



К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак - ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника.

Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление

свежих порций глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность школьников.

Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, - это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии.

В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка - смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения.

Белки - это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами.

Школьники 7-11 лет должны получать в сутки 70-80 г белка, или 2,5-3 г на 1 кг веса, а учащиеся 12-17 лет - 90-100 г, или 2-2,5 г на 1 кг веса.

Дети и подростки — юные спортсмены, имеющие повышенные физические нагрузки (в том числе и участники туристских походов), нуждаются в увеличении суточной нормы потребления белка до 116—120 г в возрасте 10—13 лет. и до 132—140 г в возрасте 14—17 лет.

В детском питании учитываются качественные особенности белков. Так, удельный вес белков животного происхождения в рационе детей школьного возраста составляет 65—60%, у взрослых—50%. Потребностям детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, так же как и все остальные компоненты молока. В связи с этим молоко должно рассматриваться как обязательный, не подлежащий замене продукт детского питания. Для детей школьного возраста суточная норма молока — 500 мл. Следует иметь в виду, что 100 г молока соответствует 12 г сухого молока или 25 г сгущенного.

Незаменимые аминокислоты: лизин, триптофан и гистидин — рассматриваются как факторы роста. Лучшими их поставщиками являются мясо, рыба и яйца.

Памятка для родителей

«В каких продуктах «живут» витамины»

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания.

Детям 6-7 лет необходимо есть 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи - не больше 3-3,5 часов. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания - лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок совсем не хочет есть, предложите ему выпить стакан сока, молока или съесть яблоко.

Не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Ваши настойчивые уговоры и требования могут сформировать у малыша стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражающемуся в отказе от пищи).

Чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат. Благодаря этому блюду начинает выделяться желудочный сок, и у малыша возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко «настроиться» на еду, и аппетит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впечатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и ощутить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедленно приступали к еде. Пусть они помогут Вам накрыть на стол, приготовят посуду, все это позволит непоседам «настроиться» на еду.

Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым.

Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность малыша в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток.

Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селечное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и ... очень дешевы.

Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фруктовые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ



Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребенок - самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

«ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ ПОДКРЕПИТЬСЯ!»

«Должен он скакать и прыгать, всех хватать, ногами дрыгать...».

Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он зубрит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс на лыжах. И так всю неделю. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребенка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?

1. РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия.
2. Овощи, фрукты, ягоды.
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи.
4. Молочные продукты, сыры.
5. Жиры, масла, сладости.

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит

полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

2. СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА.

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ:

Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ:

Мясные и молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:

Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ:

Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ):

Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

Меню школьника должно быть разнообразным. Если вы хотите, чтобы ребенок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю».

ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?

Белки - «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины. Жиры - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов. Углеводы - основной поставщик энергии для жизни. Пищевые волокна - способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.

3. ПРОДУМАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА.

Для этого необходимо определить:

- время и количество приемов пищи
- интервалы между приемами пищи
- меню по энергетической ценности и продуктовому набору

Ежедневно, как в школе, так и дома, ребенок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3.5 - 4 часа.

! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».

Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Выделите на каждый прием пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться. Важно, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

ЗАВТРАК

За завтраком ребенок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании).

Завтрак должен состоять из:

закуска: бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатов;

горячего блюда: творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой);

горячего напитка: чая (можно с молоком), кофейного напитка, горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком или напитка из шиповника.

! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребенка и его способности к обучению.

ОБЕД

В обед ребенок должен получать не менее 35 % дневной нормы калорий.

Обед должен состоять из:

закуски: салаты из свежих, отварных овощей, зелени;

горячего первого блюда: супа;

второго блюда: мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной).

напитка: сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.

ПОЛДНИК

На полдник ребенок должен получать 15 % от дневной нормы калорий. Полдник должен состоять из напитка (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или мучными кондитерскими изделиями (сухари, сушки,

нежирное печенье) либо из фруктов.

УЖИН

На ужин ребенок должен получать до 25 % от дневной нормы калорий. Ужин должен состоять из горячего блюда (овощные, смешанные крупяно - овощные, рыбные блюда) и напитка (чай, сок, кисель).

Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей.

Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.

