

Родителям – о здоровом питании ребёнка»

Здоровое питание - здоровый ребенок.

Один известный автор сказал, что для детей нужно питать так же, как и взрослых, только лучше.

Эти слова как нельзя лучше характеризуют правильный подход к питанию школьников. Рациональное питание любого человека предполагает баланс количества, качества и своевременности, то есть продукты, употребляемые в пищу, должны наиболее полно и своевременно обеспечивать организм необходимыми аминокислотами и микроэлементами для его нормальной жизнедеятельности. Для ребёнка это особенно важно!

Ещё в древности было известно, что правильное питание есть неперемное условие долгой жизни. Современные учёные выяснили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, нарушение режима питания. Нарушения в питании ведут к потере внимания, слабости и быстрой пере утомляемости ребёнка, ухудшению работы мозга, снижению иммунитета, хроническим заболеваниям.

По данным всероссийской диспансеризации детского населения, из 30 млн. 400 тыс. детей болезнями органов пищеварения страдают 24,7%. Статистика неутешительная.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60 % детей не соблюдают его) взрослым необходимо помнить: дети в младшем школьном возрасте должны питаться 4-5 раз в день.

Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

Некоторые родители считают, что школьные завтраки недостаточно питательны и вкусны, предпочитают давать ребёнку свой завтрак - бутерброд и в лучшем случае фрукты. Дети, особенно младшего возраста, съедают его в сухом виде, часто в неподходящее время, а иногда и вовсе забывают позавтракать. Все это приводит к нарушениям режима питания и развитию различных заболеваний.

Не давайте детям деньги на завтраки по своему усмотрению. Они нередко тратят их на жевательные резинки, конфеты, чипсы которые нарушают аппетит. Постоянно внушайте сыну или дочери, что правильное питание имеет большое значение для их нормального развития и успешной учебы."

Наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. С пищей в наш организм поступают белки, жиры, углеводы, [витамины](#), микроэлементы, минеральные вещества; причем в необходимых количествах. Очень важно, чтобы количество это не было избыточным.

Питание можно считать нормальным только тогда, когда пища в полной мере отвечает потребностям организма, обеспечивает постоянство массы тела и способствует нормальной работе всех органов и систем организма. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

Очень часто оказывается, что любимая нами пища очень вредна. А ведь неправильное питание – это прямая дорога к сердечно-сосудистым заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта, к ожирению. Жирная пища приводит к увеличению веса, большое количество ароматизаторов, красителей, заместителей и прочего отравляет

организм, а также вызывает привыкание. Пища, которая была сварена, притупляет чувство насыщения.

Дневной рацион должен включать в себя как можно больше овощей и фруктов, так как грубая растительная пища хорошо стимулирует работу пищеварительной системы. Такое питание называют «рациональным», т. е. питанием, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивость к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам. Рациональное питание нередко называют также питанием «правильным», «здоровым», «сбалансированным».

Культура питания – это не только поведение за столом, но и оптимальное количество пищи, принятое человеком. Главное правило – это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма. В школе на уроках вы работаете умственно, затрачивается энергия, которую организму нужно восстановить. Школьнику рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20% из белков (мясо, рыба, молочные продукты, орехи, яйца, крупы), на 20-30% из жиров (сливочное и растительные масла, сметана, сливки, сыр, орехи, овсяная крупа), на 50-55% из углеводов (овощи, фрукты, злаки, крупы).

Питание школьников и подростков.

У детей в период школьного и подросткового возраста формируется половое развитие, они быстро растут, прибавляя в весе и мышечной силе. Занятия спортом и физическим трудом ведут к резкому возрастанию энерготрат. Нервная система детей этого возраста находится в состоянии значительного напряжения под влиянием интенсивной познавательной информации, сложности школьного обучения. Вот почему так важно обеспечить школьников и подростков полноценной пищей, правильно организовать режим питания

Желательно включать в рацион **сливочное диетическое масло, сметану. Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, хлеб** школьники должны получать ежедневно. Утром можно дать закуску (**салат или сыр, колбасу**), затем **мясное или рыбное** блюдо с гарниром или **кашу, творожные или яичные** блюда, **чай, молоко, кофе, хлеб с маслом**. На обед – **салат или винегрет, суп, мясо или рыбу** с гарниром, **компот или сок**. В полдник – **молоко, кефир, выпечку, фрукты**. На ужин – блюда из **творога, овощей, яиц и питье**. В этом возрасте, к сожалению, дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти пагубные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. К режиму питания родители должны приучать детей с раннего детства!

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ.

Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно. **Витамины - греческое слово. В переводе оно означает "носители жизни"**. Если этих веществ в организме мало или нет совсем, люди заболевают.

Витамины играют в жизни человека огромную роль. В качестве примера приведу трагическую судьбу экспедиции русского путешественника Георгия Седова, отправившегося в Арктику. Очень долго участники экспедиции питались консервами и сухарями. Они совсем не употребляли овощей, фруктов, молока. Через некоторое время

люди заболели – появилась сильная слабость, стали выпадать зубы. Многие участники экспедиции, в том числе и её руководитель Георгий Седов, погибли. Те участники, которые вернулись, начали питаться свежим мясом, овощами, фруктами и быстро поправились.

Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

Витамин А – улучшает зрение. Он содержится в: яйце, молоке, твороге, моркови.

Витамин В – заботиться о пищеварении. Он содержится в: хлебе, гречке, мясе, картофеле.

Витамин С – повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Он содержится в: яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе,

Витамин D – нужен для укрепления костей. Он содержится в: рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке яиц. Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах.

Питание подростков должно быть четырёхразовым, со следующим распределением пищи:

завтрак – 30%,

обед – 40% - 50%,

полдник – 10%,

ужин – 15% – 20%.

Последний приём пищи должен быть за 1,5 – 2 часа до сна.

Завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным.

Примерное меню завтрака:

Каша.

Хлеб с маслом.

Чай сладкий.

Второй завтрак:

Хороший завтрак - сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужные организму.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т. д.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.

4. Хлеб.

Примерное меню на обед:

Как правило, на обед подается горячая пища:

1.Суп 2. Биточки

3. Пюре.

4. Компот из сухофруктов.

5. Хлеб.

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.

Примерное меню на ужин:

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

(Запеканка, творог, омлет, кефир, простокваша.)

Правильное питание – наличие в меню всех необходимых питательных веществ. *Правильное питание* – это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Правильное питание – это ограничение поступления вредных веществ.

Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному – например, от газированной воды до рафинированных продуктов, таких как сахар, «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

От того, как наши дети питаются, во многом зависит состояние их здоровья, трудоспособность, защитные и приспособительные возможности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией долгих лет жизни.

Памятка родителям о здоровом питании

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
3. Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
4. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.) витаминов и микроэлементов. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.

5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т. ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйцо и бобовые.
6. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.
7. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.
8. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
9. Ограничить употребления сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
10. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленных на пару, отварных, запеченным кулинарным изделиям.

«Культура здорового дела»

С 1980 года число лиц во всем мире, страдающих ожирением более чем удвоилось. В 2008 году более 1,4 миллиарда взрослых людей в возрасте 20-ти лет и старше страдали от избыточного веса. В 2010 году более 40 миллионов детей в возрасте до 5 лет имели избыточный вес.

Основная причина ожирения и избыточной массы тела – энергетическая несбалансированность между калориями, поступающими в организм и калориями затрачиваемыми.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, продолжительность жизни человека и состояние его здоровья на 60% определяет его образ жизни и система питания, на 15% - наследственность, еще 15% - условия внешней среды, и лишь на 10% услуги здравоохранения.

Поэтому очевидно, почему люди, следящие за своим здоровьем и внешним видом, стараются питаться натуральными продуктами, богатыми растительным белком, углеводами и другими микроэлементами.

Сбалансированный рацион – основа правильного питания

Сегодня уже увеличился спрос на зерновые, бобовые культуры, обладающие высокой пищевой ценностью. Диетологами всего мира составляются списки функциональных продуктов. Зерновые и бобовые культуры играют в этих списках главную роль.

Один из таких продуктов — натуральные крупы. Каша испокон веков занимала на Руси важнейшее место, являясь одним из основных блюд. Отсюда и русская поговорка «Каша - мать наша». Исстари на Руси выращивали злаковые культуры, совершенно оправданно считая их очень питательными и полезными для здоровья. Исследования, проведенные позже, лишь доказали мудрость наших предков.

Белки Важнейшим компонентом здорового и правильного питания являются белки. Белки представляют основу структурных элементов клетки и тканей Ежедневная норма белков: Потребность человека такова, чтобы поддерживать азотистый баланс в равновесии. Если работа человека не связана с физическим трудом, то организм нуждается в получении с пищей 1-1,2 г белка на 1 кг веса. Так человеку массой 70-75 кг необходимо 70-90 г белка в сутки.

Последствия нехватки белков: Недостаток белков в питании вызывает у детей замедление роста и развития, а у взрослых - глубокие изменения в печени, нарушение деятельности желез внутренней секреции, изменение гормонального фона, ухудшение усвоения питательных веществ, проблемы с сердечной мышцей, ухудшение памяти и работоспособности

Жиры. Пищевые жиры – кладовая энергии. Содержащиеся в них жирные кислоты утилизируются при формировании клеточных мембран, регулирующих все стороны жизнедеятельности организма. Часть этих кислот незаменима, т. е. не могут образовываться в организме.

Ежедневная норма жиров: Разумная суточная норма потребления жиров для человека средних лет близка к 100 г, а растительных масел – к 20-30 г. Последствия нехватки жиров: Авитаминоз, сухость кожи, ломкость волос, экзема, псориаз, облысение и незаживление ран.

Крахмал ценен благодаря своей легкой усвояемости и высокой энергетической ценности. Это пищевой продукт "первой очереди", нужный и мозгу, и мускулам.

Ежедневная норма крахмала: Суточная норма потребления углеводов для трудоспособного населения составляет всего 190—445г в зависимости от возраста, пола и характера труда.

Последствия нехватки крахмалов: Авитаминоз, заболевания желудочно-кишечного тракта.

Клетчатка (пищевые волокна) очищает желудочно-кишечный тракт и усиливает его деятельность, что в результате оказывает благотворное воздействие на пищеварение. Клетчатка является неотъемлемой частью здорового питания.

Ежедневная норма клетчатки: 25 – 30 г. Последствия нехватки клетчатки Нехватка грубой клетчатки способствует хроническим запорам, при которых вредные вещества не выводятся из организма, а продолжают скапливаться в кишечнике и длительное время неблагоприятно влияют на его слизистую оболочку.

Минеральные соли. Состав минеральных солей в клетках поддерживается с огромной точностью, даже небольшие отклонения здесь представляют угрозу для жизни. Причем соотношение между различными элементами в точности повторяет содержание их в морской воде (кроме магния).

Витамины. Витамины необходимы человеку не из-за своей энергетической ценности, а из-за способности регулировать течение химических реакций в организме. Они помогают высвободить энергию, содержащуюся в продуктах питания, потребляемых нами. Без витаминов мы могли бы умереть от голода.

И напоследок - не ешьте насильно, через силу. Организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.