

Воспитание культуры питания



Для детей, их родители являются первыми тренерами и объектами для подражания. Родители играют важную роль в формировании вкусов ребенка. От родителей зависит, какой тип питания предпочтет их ребенок в будущем.

Правильное питание — важнейший залог здорового развития растущего организма ребенка

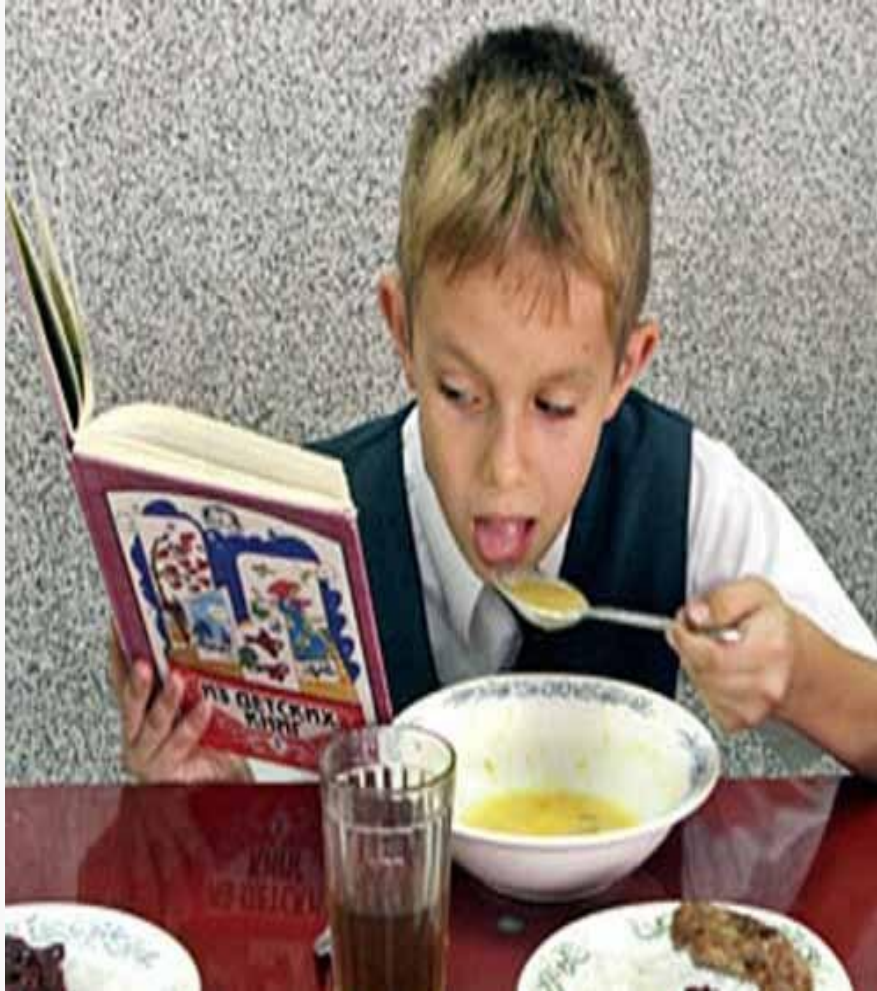




- Здоровье ваше и вашего малыша напрямую зависит от выбранного Вами способа питания!!!

- Родители обязательно должны предлагать своим детям вкусные и приятные лакомства, отмечая и их полезность, и безвредность для организма.
- Просто придется научиться выбирать, например обезжиренные сливки вместо жирных, или торт со сливками вместо торта с жирным масляным кремом.





- Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 18 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной, сердечно-сосудистой систем, головного мозга.
- Нарушение питания в этот период может привести не только к функциональным расстройствам и хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта, но и к отклонениям в функционировании практически всех систем организма. Важность полноценного и сбалансированного питания в этом возрасте трудно переоценить.

- **Что это значит?**
Рациональное питание – это такое питание, которое содержит оптимальный набор продуктов, обеспечивающих индивиду сохранение здоровья, жизнерадостности, наилучшее нервно-психическое, физическое развитие и активное долголетие.



В основе рационального питания лежит принцип сбалансированности питательных веществ. Как избыток, так и недостаток одного из компонентов пищи может неблагоприятно сказаться на процессах деления клеток, их роста и развития, привести к серьезным нарушениям здоровья. Особенно это важно для растущего детского организма, ведь некоторые погрешности в питании могут оказывать



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 ПОРЦИИ

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ



ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ

- Каким же должен быть «умный» рацион учащегося, чтобы, с одной стороны, ребенок получал все необходимые организму вещества, выдерживал ежедневные физические и психологические нагрузки и учился на пятерки. А с другой - пища приносила бы не только пользу, но и удовольствие?

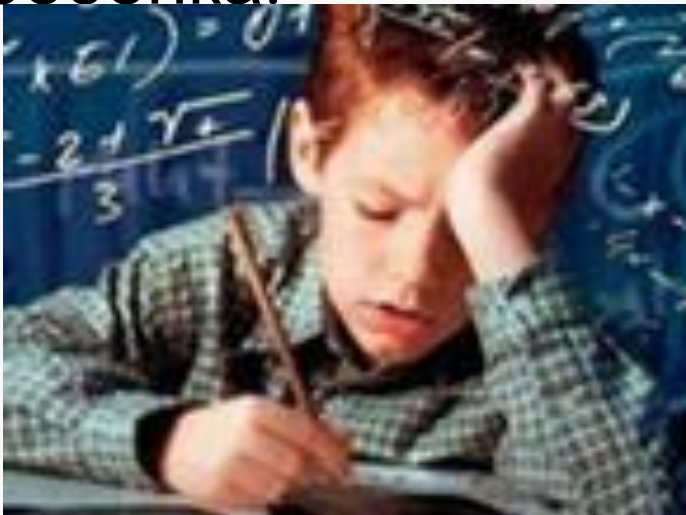


(с) Светуль

rusobez.ru
33b.ru

В качестве основ полноценного и сбалансированного питания выделяют следующие:

- 1. Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.



Необходимо соблюдать равновесие между поступающей с пищей энергией (калорийность пищи) и энергетическими затратами

- 2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам. Необходимо придерживаться сбалансированности между поступающими в организм белками, жирами, углеводами, витаминами, минералами и балластными веществами.





- 3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности



- 4. Оптимальный режим питания. Регулярность и оптимальное распределение пищи в течение дня.

- 5. Учет индивидуальных особенностей детей. Следовать в питании возрастным потребностям организма и двигательной активности.





- 6. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.

- 7. Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.



- Диетологи классифицируют пищевые продукты на группы:
- первая – молоко, сыры и кисломолочные продукты;
- вторая – мясо, птица, рыба, яйца и продукты, изготовленные из них;
- третья – фрукты и овощи;
- четвертая – зерновые (хлеб, крупы).
- Эти продукты являются **базисными** (основными), они должны обязательно присутствовать в рационе питания детей. Остановимся более подробно на их характеристике.



Молоко – особо ценный продукт в питании детей, в его состав входят высококачественные белки, жиры, углеводы и витамины. Молоко богато солями кальция и фосфора, которые легко усваиваются.



- Количество молочных продуктов (молоко, творог, сыр, кисломолочные напитки) в рационе питания школьников должно быть не менее 500 г.



- Благодаря значительному содержанию полноценных белков, жиров и витаминов **яйца** по праву занимают важное место в питании детей. Они содержат полноценный комплекс незаменимых аминокислот, витаминов А, В1, В2, Д, Е. Суточная потребность в мясе (рыбе) – 100-120 г.

- **Мясо и рыба** благодаря большому содержанию в них полноценных белков являются ценнейшими продуктами, они богаты витаминами, особенно группы В, содержат целый ряд незаменимых микро- и макроэлементов, необходимых для нормального роста и развития ребенка. По своим питательным свойствам рыба не уступает мясу и является источником легкоусвояемых полноценных белков. Жир рыбы содержит полиненасыщенные жирные кислоты и жирорастворимые витамины, ценнейшие микроэлементы – йод, фтор, медь. Очень полезны и **субпродукты** (печень, почки), которые содержат фосфорные соединения, благоприятно влияющие на центральную нервную систему, особенно в период



Овощи и фрукты являются настоящей кладовой минеральных солей и витаминов, они содержат балластные вещества, являющиеся регуляторами моторики желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей должен быть самым разнообразным (морковь, свекла, кабачки, баклажаны, редис, репа, тыква, огурцы, помидоры и др.), обязательно необходимо включать в рацион питания зелень – укроп, петрушку, салат, шпинат, щавель, крапиву, зеленый лук, которые



- Плоды и ягоды нужно стараться есть в свежем виде, так как во время термической обработки часть витаминов разрушается. В зимнее время хорошо использовать домашние заготовки – компоты, свежемороженые и сушеные ягоды. Суточная потребность детей в овощах составляет 300-400 г, во фруктах – 100-200 г.



- Недаром говорят: «Хлеб всему голова». В рацион питания детей обычно включают хлеб белый (пшеничный - 150-200 г) и хлеб черный (ржаной – 75-150 г), богатый балластными веществами и витаминами группы В.



- **Крупы** в питании детей должны быть представлены разнообразным ассортиментом – гречневая, кукурузная, манная, овсяная, перловая, пшеничная, ячневая и др. Белки, входящие в состав круп, обладают меньшей питательной ценностью, чем белки мяса или рыбы, однако сочетание этих продуктов легко устраняет недостаток. Наиболее ценными по белковому и минеральному составу являются бобовые (фасоль, горох, чечевица), гречневая и овсяная крупы; последние, кроме того, богаты витаминами группы В. В течение дня порция каши (бобовых или макаронных изделий) для ребенка просто необходима.

- Калорийность рациона школьника должна быть следующей:
- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17лет – 2600-3000ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.





- Конечно, какого-то уникального, секретного меню, благодаря которому из ребенка в будущем сможет вырасти гений, в природе не существует.
- Но если школьник будет питаться рационально, разнообразно, ежедневно получая все необходимые его организму вещества, то вы скоро заметите, что чадо радует вас не только хорошим настроением и здоровым цветом лица, но и пятерками в дневнике.



- Оптимальным для школьника является 4-хразовый прием пищи.
- При этом калорийность суточного рациона распределяется следующим образом: достаточно калорийный завтрак – на его долю приходится 25 % от суточного калоража, максимально калорийный обед (30-35 % от суточного калоража), на полдник приходится 10-15 %, а на ужин 15-20 % суточного калоража.

Мы - за здоровое питание!!!

