

Правильное питание ребенка — здорОво и здОрово!

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

Одно из обязательных условий этого — правильное питание.

От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать три важных правила:

Правило 1

Питание должно быть разнообразным. Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества.

Каждый день в меню ребенка должны быть:

- фрукты и овощи;
- мясо и рыба;
- молоко и молочные продукты;
- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

Если ребенок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.

Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше, с помощью кетчупа и ягодок брускини нарисовать узор на котлете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигуры снеговика и т. д.



Правило 2

Питание ребенка должно быть регулярным.

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время — 4–5 раз в день. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в один и те же определенные часы, а промежуток между ними составлял не более 4,5 часов.

Перекус — за и против?

Постарайтесь отказаться от этого и приучить ребенка есть только за столом.

Если это пока не получается, предлагайте для перекуса фрукт, сухое печенье, сок — еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.



Правило 3

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Избыточные калории — причина появления лишнего веса и развития ожирения.

Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и буфет.

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков.

Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.



Основные принципы здорового питания:

" Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.

" Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

" Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты

" Контролируйте поступление жира с пицей, и заменяйте животный мир на растительный.

" Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

" Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли.



Информация :

Памятка для родителей:

1. Проводите беседы со своими детьми.
2. Убеждайте их что нужно питаться в школьной столовой.
3. Нельзя питаться кириешками, чипсами, соками.
4. Надо употреблять здоровую пищу содержащие витамины.



На меня напал гастрит.
Говорят, держись, бандит
Будешь «сколу», «спрайты» пить
Будешь ты со мной дружить.

Говорят, батончик дарит
Наслажденье райское.
Много раз бывал в раю –
Зуб лету, лекарство пью.

Принимая витамины, знай,
Они полезны.
Те, кто их не принимает,
Бледные, болезнены!

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражющееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Чтобы вырасти ты мог
В пище должен быть белок
Он в яйце, конечно есть
В твороге его не счесть,
В молоке и мясе тоже
Есть он, и тебе поможет.

А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?



Основные принципы здорового питания

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражющееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.



- Принимайте пищу в одно и то же время не менее 3-4 раз в день
- Чаще употребляйте пищевые продукты растительного происхождения
- Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день
- Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
- Соблюдайте баланс белков, жиров и углеводов
- Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей
- Обращайте внимание на содержание витаминов и микроэлементов в употребляемых продуктах
- Ни в коем случае не переедайте
- Помните, что приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшает содержание жира, масла, соли и сахара.



Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:

Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



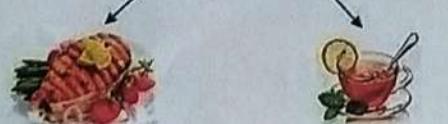
ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



Запомни основные правила приема пищи!

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЕМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЬЯСЬ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;



РЕКОМЕНДАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. В питании все должно быть в меру
2. Пища должна быть разнообразной
3. Еда должна быть теплой
4. Пище необходимо тщательно пережевывать
5. В меню обязательно включаются овощи и фрукты
6. Есть необходимо 3-4 раза в день
7. Нельзя есть перед сном
8. Детям не рекомендуется есть котченное, жаренное, оструе
9. Нельзя есть всухомятку
10. Как можно меньше есть сладостей
11. Никогда не перкусывайте чипсами, сухариками и прочими вредными продуктами...



СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА

1. Не делайте за столом замечаний
2. Не рассказывайте страшных историй
3. Не говорите о проблемах
4. Не запугивайте и не упрекайте
5. Накройдывайте столько еды, сколько съест ваш ребенок
6. Украстьте блюдо

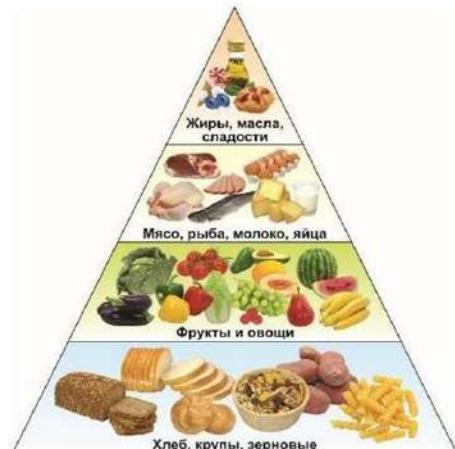


Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что полезно для
здоровья,
Со мной буду выбирать!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

«Пирамида здорового питания»



Вредная пища



«Ты лучше голодай, чем что попало есть...» Омар Хайям, должно быть, и не догадывался, насколько точно его слова попадут в цель спустя девять столетий. Сегодня, наряду с голодом в некоторых регионах планеты и нехваткой питьевой воды, человечество в буквальном смысле слова погибает от другой, совсем противоположной проблемы. Мы слишком много едим. При этом наша еда оставляет желать много лучшего, несмотря на привлекательный внешний вид и немалую цену.

Полезная пища



Пересмотри свой рацион. Какую часть всей еды занимает главная еда (которая приносил организму натуральные витамины и микроэлементы) — овощи, фрукты, орехи? А какую часть занимает еда, которая не только не имеет никакой ценности, а наоборот вредит тебе (и употребляешь ты её не от того, что организму этой еды не хватает и тебе хочется её съесть, а от того, что эта еда уже стала привычной для тебя).

10 самых полезных продуктов питания:

- брокколи**
- картофель**
- листья салата**
- семга**
- яйца**
- овсянка**
- лимон**
- миндаль**
- клубника**
- минеральная вода**

A

Необходим для нормального роста и развития эпителиальной ткани. Входит в зрительный пигмент родопсина. При недостатке – заболевание Куриная слепота (нарушение сумеречного зрения).

Содержится:

в молоке, рыбе, яйцах, масле, моркови, петрушке,

**B₁**

Участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизирует работу мозга. При недостатке заболевание Бери-Бери (поражение нервной системы, отставание в росте, слабость и паралич конечностей).

Содержится:

в орехах, апельсинах, хлебе грубого помола, мясе птицы, зелени.

**C**

Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток.

При недостатке – цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, утомляемость, головокружение).

Содержится:

в цитрусовых, сладком перце, ягодах, моркови

**D**

Отвечает за обмен фосфора и кальция, правильный рост костей.

При недостатке – ракит (деформация костей, нарушения нервной системы, слабость, раздражительность)

Вырабатывается в коже под действием УФО, им богаты: яичный желток, сливочное масло, рыбий жир, икра

**E**

Помогает организму стимулирует обновление клеток, поддерживает нервную систему, отвечает за репродуктивное здоровье

Содержится:
в молоке, зародышах пшеницы, растительном масле листьев салата, мясе, печени, масле.

**РР**

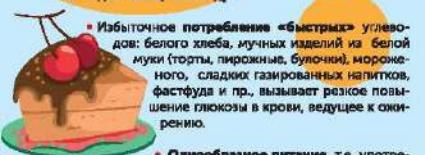
Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, аминокислот, регулирует работу органов кроветворения. При недостатке – пеллагра (поражение кожи, дерматит, диарея, бессонница, депрессия)

Содержится:
в свинине, рыбе, арахисе, помидорах, петрушке, шиповнике, мяте



Проблемы питания современных школьников

- На территории области наблюдается дефицит йода, т.е. почва, вода, продукты питания, выращенные на земле, содержат крайне мало этого микроэлемента, потому что в рационе питания также его недостаток. Необходимо использовать в питании продукты, обогащенные йодом: хлеб, соль и др.



- Избыточное потребление «быстрых» углеводов: белого хлеба, мучных изделий из белой муки (торты, пирожные, булочки), мороженого, сладких газированных напитков, фастфуда и пр., вызывает резкое повышение глюкозы в крови, ведущее к ожирению.

- Однообразное питание, т.е. употребление одним и тем же продуктов и блюд.** Не существует суперпродуктов, в которых содержатся все самые важные питательные вещества разом. Если из дня в день есть только говядина, картошку или макароны, не получите часть микроэлементов. Даже если вы питеесь свежайшими овощами, в которых полно витаминов, в них нет витаминов А, В3 и D, незаменимых жирных кислот омега-3, цинка и железа. У тех, кто живет на одних полуфабрикатах, нередко страдают нехваткой витаминов С и Р, а любители бутербродов и прочих «сумасшедших» страдают от дефицита кальция и фосфора. В мясе, птице, яйцах и рыбе нет пшеничных волокон, которые помогают поддерживать нормальную микрофлору кишечника, а в овощах очень мало белка и аминокис-



Современная модель режима дня школьников характеризуется высокой двигательной активностью, что усиливает негативное воздействие предыдущих факторов.



Содержится	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/перебора
Мясо Птица Курица Немного Яиц Сыр Творог Бобовые	ст 80 до 90 г. в день	Недостаточное потребление белка приводит к замедлению процессов роста и нарастания мышц тела, снижению иммунитета, нарушению нервно-психического развития, проблемам в других системах организма. Избыток белка может привести к сердечно-сосудистым проблемам, помехам в будущем разумном развитии, склонности к диабету и атеросклеротической патологии.

Содержание

Потребность в рационах	Проблемы индивидуального приема
стабильные внешние и внутренние потребности	от 70 до 90 г. каждые 4 ч.
Доля растительных и животных добавок составляет не менее 25–30% от общего количества макарон	Дефицит жира в пище приводит к истощению жировых запасов организма, замедляя его иммунитет.
Орехи Семена Зерновые растения	Витамины группы B участвуют в формировании и поддержании организма, оказывают антиокислительное действие.

Углеводы
Главный источник
энергии. Бывают
простыми
и сложными

Содержимое	Потребности в питании	Проблемы недостатка/перенасыщения
Простые – алгоритмичные: Молоко Фрукты Ягоды Соки Компоты Пастериз. Печенье	Способствуют внешнему питанию, макро- минералам	Если есть много сладкого, подвергнувшись нападкам будет работать с изнурением, провоцируя много инсулина. Из-за этого наступает быстрый усталость и голова, нет концентрации внимания. Избыток простых углеводов может привести к изменению гормонального фона.
	от 330 до 360 г. в день	Сладкое напитки и конфеты способствуют спазмам в языке, поддерживает постоянство уровня эпинефрина и помогают давление сократить чувство насыщения
	Овсяница	



**Сделайте
правильный выбор!**

Управление Роспотребнадзора по Тульской области увеивает пристальное внимание организаций в школах, разногоцелевого и физического питания. Ежегодно перед началом учебного года Управлением Роспотребнадзора по Тульской области согласовывается примерное «Ежемесячное меню», которое разрабатывается сельскохозяйственными предприятиями, которые осуществляют производство. На практике учебного года Роспотребнадзор контролирует assortiment готовых блюд, массу порций, восполнение суточной потребности в витаминах и микрэлементах, энергетической ценности.

С приходом летних каникул специалисты Роспотребнадзора продолжают осуществлять контроль за питанием школьников, но уже в детских оздоровительных учреждениях как в гриль-шоу, так и в загородных. Однако, в загородных лагерях проблема заключается в том, что в производственных зданиях родители с большим количеством привозят с собой продукты, после употребления которых ребенок теряет аппетит: конфеты, печенки, пирожные, пышки, чипсы, фрукты, сухарик, газированные напитки и др. и не ест гиацинта, предусмотренного меню. Также, многие дети не привыкли к нормальному питанию. Среди детей много «любебонов» и «американцев», т.е. тех, кто съедает не один кусок хлеба, обязательно проспополнительный, ест макароны, оставляя в тарелке рыбку или котлету. Не привычны к супам, яичкам, кашам, овощам, плову, пицце.

Поэтому НЕ СЛЕДУЕТ брать детей в лагерь полные сумки «БЮС-НППИНЫ», ведь в загородных лагерях обычно организовано полноценное сбалансированное питание. Меню составляется с учетом возрастных потребностей растущих организмов, согласовывается и контролируется Роспотребнадзором.

Можно ли есть фаст-фуд? Да.
Но нельзя заменять
фаст-фудом весь рацион!

Конечно же, одного «школьного» питания недостаточно, чтобы скорректировать в нужном направлении расцвет питання ребенка. Очень важна правильная организация питания в граммах.

Не все знают, что чем сильнее переработан продукт (белый сахар, белый хлеб), тем более «пустые» калории мы получаем с таким едой. В такой еде пластиники из нет питательных

получает с такими едой. В таких едах практически нет витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон. Или наоборот, все промышленные мясные продукты, весь фастфуд, соусы и полуфабрикаты содержат большое количество поваренной соли, пищевых добавок. Кроме лишних калорий ребенок получает с такими продуктами много ненужных химических веществ. Почему? Рассмотрим на примере одного из самых распространенных и любимых школьниками продуктов — чипсов.

Чипсы – это смесь утятоводов и жира с добавлением соли, красителей и заманчивых разных вкусов. Из-за высокого содержания утятоводов (брекамала) и жира чипсы очень калорийны: 100 г – 510 ккал. Конечно это способствует ожирению.

Чипсы очищают солнечину, а избыток соли мешает нормальному росту костей, нарушает обмен веществ и может вызвать проблемы с сердцем. Поэтому лучше всего есть крахмал, который не содержит соли.

цем. Дело в том, что основной компонент соли — натрий — имеет свойство удерживать воду, а когда сардуны надо перекачивать по сосудам большое количество жидкости, чем обычно, давле-

ние у человека повышается. Жирные чипсы крайне опасны для здоровья, потому что обладают канцерогенным действием, то есть вызывают рак, в еще способствуют увеличению уровня холестерина в крови и повышают опасность возникновения атеросклероза, инфаркта и инсульта даже у людей пожилого возраста.

даже в юном возрасте.

www.english-test.net

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ:

1 В процессе приготовления блюд и за столом вместо соли пользуйтесь бессолевыми приправами – травами и специями (базилик, павровый пист, корица, укроп, чеснок, имбирь, семечки сельдерея, сухая горчица и др.).



2 В маринадах и салатных заправках пользуйтесь лимонными и другими цитрусовыми соками. Чтобы усилить вкус десертов и выпечки добавляйте лимонный, ванильный и мятный экстракты.



3 Поэкспериментируйте с луком, стручковым красным перцем и разными видами уксуса в рагу и тушеных блюдах в качестве приправы к овощам.



4 Уберите солонку со стола.

5 Внимательно читайте ярлыки на расфасованных продуктах, вам нужны следующие формулировки:

«БЕЗ НАТРИЯ»,
«С НИЗКИМ
СОДЕРЖАНИЕМ
НАТРИЯ»

6 Используйте соль с пониженным содержанием натрия, йодированную соль.



7 Страйтесь не солить пищу во время, а особенно в начале приготовления. Солите пищу в конце – тогда вся соль останется на поверхности и ее понадобится значительно меньше.



8 Не пользуйтесь концентратами, такими как, например, бульонные кубики.

9 Консервированные, соленые, копченые продукты рекомендуется употреблять только в малых количествах и не каждый день.



10 Страйтесь не использовать консервы и сушеные продукты: соль там добавляется не только для вкуса, но и для продолжительного хранения, выступая в роли консерванта.

11 Употребляйте продукты с низким содержанием соли: продукты растительного происхождения, молочные продукты, свежая и замороженная рыба, свежее мясо, овощи, фрукты, орехи и сухофрукты. В сухофруктах, кроме того, содержится так необходимый нашему организму калий, который способствует выведению соли из организма.



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- 1** Частота приемов пищи 4–5 раз в день
- 2** Рацион питания должен состоять из разнообразных пищевых продуктов
- 3** Уменьшить употребление насыщенных жирных кислот
- 4** Употреблять обезжиренные молочные продукты или продукты с низким содержанием жира
- 5** Ограничить сладкое (легко усвояемые углеводы)
- 6** Регулярно употреблять рыбу
- 7** Употреблять не менее 400 грамм фруктов и овощей в день
- 8** Регулярно употреблять в пищу блюда, содержащие крахмал и клетчатку
- 9** ИЗБЕГАТЬ ЧРЕЗМЕРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛЕНЫХ ПРОДУКТОВ
- 10** Выпивать 1,5–2 литра жидкости (воды) в сутки
- 11** Контролировать вес
- 12** Страйтесь не употреблять алкоголь



Учеба в школе, дополнительные занятия, спорт и многое другое. Это то, из чего состоит жизнь школьника. Где найти на все силы? Ответ прост! Правильное питание!



Правильный распорядок приема пищи для школьника

7.30 - 8.00 — завтрак;

10.00 - 10.30 — школьный завтрак;

13.00 - 13.30 - обед;

16.00 - 16.30 — полдник;

19.00 - 19.30 – ужин.

Важно не только когда ты ешь, но и что ты ешь. Чтобы быть здоровым, необходимо выбирать полезные продукты.

Правила питания

- ✓ Все продукты должны быть свежие;
- ✓ Избегайте жирных, острых, соленых или жареных блюд.
- ✓ Обязательно ешьте супы (мясные, овощные и молочные), молоко, творог, хлеб, масла (растительное и сливочное). Конечно, не забудьте об овощах, фруктах и ягодах.
- ✓ Чай, кофе, шоколад или какао — только по чуть-чуть, их возбуждающее действие всем известно.
- ✓ Самые полезные блюда — приготовленные на пару.
- ✓ Напитки на столе должны появляться только после второго блюда.
- ✓ Сладкое ешьте только после еды.



Полезные советы