

Что нужно знать родителям о питании подрастающего поколения?

Правильное питание – одна из важнейших составляющих здорового образа жизни, условие для нормального роста и развития ребенка.

Питание ребенка должно отвечать следующим основным принципам:

- питание должно быть разнообразным, сбалансированным, чтобы обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами, в пищевом рационе должны присутствовать белки животного и растительного происхождения, жиры, углеводы, макро- и микронутриенты. Однообразная пища быстро «приедается», ведет к уменьшению выделения пищеварительных соков, снижению усвояемости пищевых веществ, т.е. – к неполноценному питанию и нарушению жизнедеятельности организма. Вегетарианство, абсолютно неприемлемо для детей, так как белковое голодание приводит к нарушениям физического и умственного развития. Для того чтобы обеспечить организм всеми необходимыми для роста и развития веществами, в ежедневном меню ребенка должны быть разные продукты и блюда – мясные, рыбные, молочные, продукты из круп и злаков, фрукты и овощи, хлеб. Очень важно с раннего детства формировать у ребенка разнообразный вкусовой «кругозор» так, чтобы ему нравились разнообразные продукты и блюда;

- питание должно быть регулярным, интервалы между приемами пищи не должны превышать 4 часов. Строгое соблюдение времени приема пищи и интервалов между ними – обязательное условие для нормальной желудочной секреции. При несоблюдении этого требования ухудшается пищеварение и соответственно усвоение питательных веществ организмом, снижается аппетит. У детей, не соблюдающих режим отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками, им сложнее учиться. Последний прием пищи (не позднее, чем за 1.5–2 ч до сна) должен включать только малокалорийные продукты (молоко, кисломолочные напитки, фрукты, соки); запрещаются жареные блюда, продукты, богатые жирами, грубой клетчаткой, специями, поваренной солью;

- питание должно соответствовать энерготратам ребенка в течение дня. Энергетическая ценность (калорийность) суточного рациона распределяется между приемами пищи следующим образом: завтрак- 20-25%, обед- 24-40%, полдник – 15%, ужин -20-25%. По оценке специалистов, регулярное превышение калорийности рациона на 10-15% (несколько «лишних» булочек или конфет) в 3 раза повышает вероятность появления у школьника лишнего веса. «Полный» ребенок оказывается в группе риска развития различных серьезных заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых;

- питание должно быть безопасным. Тепловая обработка пищевых продуктов преследует три цели: обеспечить санитарно – эпидемиологическую безопасность продуктов, уничтожая болезнетворные микроорганизмы; повысить усвояемость пищевых веществ; улучшить вкусовые качества продуктов. Детям нельзя давать грубую, тяжелую для переваривания пищу (жирную, пережаренную), а также пищу, содержащую много острых приправ, очень кислую и соленую. Основными способами приготовления пищи для детей являются: варка, жарение, тушение, запекание, припускание. Срок реализации готовых блюд в системе общественного питания для детей не должен превышать 2 часов с момента их приготовления. Взрослые обязаны следить за сроком годности, условиями хранения продуктов, информацией указанной на упаковках продукта. Так как их нарушения могут причинить существенный вред здоровью. Следует с осторожностью предлагать ребенку попробовать экзотические продукты и блюда. Конечно, такой опыт способствует расширению кулинарного «кругозора», но, одновременно, может вызвать аллергическую реакцию у детей. Для обеспечения

безопасности питания необходимо детям прививать гигиенические навыки, культуру поведения и этикета (мытьё рук перед едой, пользование столовыми приборами, салфетками, опрятно есть, негромко разговаривать и т.д.);

- питание должно вызывать приятные ощущения и положительные эмоции. Внешний вид блюд, их вкус, сервировка стола – все должно вызывать положительные эмоции у детей. Пища подается горячей, температура первых и вторых блюд 65 градусов. Именно горячая пища стимулирует секрецию пищеварительных соков, лучше усваивается, полнее используется организмом, дает чувство насыщения. Обстановка при приеме пищи должна быть спокойной, мебель удобная, соответствующая росту ребенка. Продолжительность приема пищи не менее 20 минут. Ребенок должен есть пищу медленно, тщательно пережевывая. Однако, удлинять интервалы приема пищи сверх указанного времени, не следует, в связи с быстрым развитием утомления у ребенка при однообразном виде деятельности. Тщательное пережевывание еды позволит избежать переедания и обеспечит поступление в организм большего количества полезных веществ. Переедание – одна из самых частых причин избыточного веса и проблем с пищеварением. Чтобы избежать переедания, примы пищи рекомендуется прекращать, когда вы еще испытываете легкое чувство голода. Нельзя есть, читая книги, сидя у компьютера или телевизора.

«Кусок хлеба насущного является, был и остается одной из самых важных проблем жизни, источником страданий, иногда удовлетворения, в руках врача - могучим средством лечения, в руках неведующих - причиной заболевания»

И. П. Павлов.

"Пусть пища будет вашим главным лекарством"
Гиппократ