

«Правильное питание с детства»

Питание должно включать все основные группы пищевых продуктов: зерновые (хлеб, макаронные изделия, мюсли), крупы, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, рыбу, яйца, птицу, масла, пищевые жиры, сладости.

Еда должна быть разнообразной в течение дня и недели.

В основе пирамиды питания расположились каши. У Каши есть свой праздник – так и называется «Мирская каша» и отмечается он 26 июня.

Полезные свойства каши прославляют в стихах:

В каше много витаминов,

Каша нам всегда нужна!

В каждом доме, в каждой кухне

Каша быть всегда должна!

В каше содержатся не только витамины, но и клетчатка, минеральные вещества, белки, жиры, углеводы.

Существует много разнообразных видов каш: гречневая, овсяная, перловая, пшенная, рисовая, ячневая, кукурузная, пшеничная, манная и др. К лидерами по своим полезным свойствам относятся гречневая, овсяная, перловая и пшенная каши.

Чтобы каша стала вкуснее в нее добавляют молоко, масло, мед, фрукты, цукаты и орехи. Обогащение этими добавками повышает питательную ценность каши.

Пища должна обязательно включать свежие овощи и фрукты! Не менее 300 г для детей младшей школы.

Молоко - полезный продукт для школьника. Рекомендуемая ежедневная норма молока 500 мл, не надо забывать и о других молочных продуктах: твороге – 50 г, сметане - 20 г, сыре - 15 г. Очень полезно выпивать на ночь какой-нибудь кисломолочный продукт (кефир, ряженка, особенно с полезными бактериями – ацидофилин, бифидок).

Рыба должна присутствовать в рационе ребенка. По питательности рыбу можно сравнить с мясом, но при этом она легче усваивается. В продукте содержится целый ряд полезных витаминов, в том числе Д. В нем присутствуют фосфор, кальций, фтор необходимые для развития костей, мышц и зубов. Входящий в состав продукта йод благоприятно влияет на развитие умственных способностей.

Обязательно ешьте жидкие блюда. Суп способствует выделению желудочного сока, что помогает максимально усвоить, поступающие в организм, питательные вещества.

Горячее питание положительно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта. Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

В течение дня необходимо предусмотреть 4-5 приемов пищи: 3 основных приема (завтрак, обед, ужин) и 2 перекуса (второй завтрак и полдник). Голодать нельзя! Приемы пищи должны происходить примерно в одно и то же время.

Свежие овощи и фрукты - лучший вариант перекуса.

Существуют продукты, которые либо бесполезные, либо даже вредные для растущего организма.

К запрещенным продуктам относится фастфуд.

Фастфуд – «мертвая еда». В нем много жиров, углеводов, сахара и отсутствует клетчатка. В составе чипсов, сухариков, продуктов быстрого приготовления много вредных веществ и канцерогенов, содержатся различные синтетические и натуральные ароматизаторы. Употребление этих продуктов может вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта, ожирение и привести к раку.

Многие думают, что чипсы делают из картофеля. Это не совсем так. Чипсы делают из дегидратированного картофеля - сухих хлопьев. Чипсы обжаривают в большом количестве масла, что ведет к набору лишнего веса. При жарке чипсов образуются очень опасные канцерогены, потребление которых приводит к раку и болезням нервной системы. В чипсах много соли. Соль удерживает воду в организме и нагружает почки, повышает давление крови, раздражает слизистую желудка, что может привести к язве. В чипсах нет сыра или сметаны с зеленью. Запах создается искусственно, химическими веществами.

Очень важно соблюдать питьевой режим. Норма воды в сутки 1,5-2 литра.

Рекомендуется употреблять только натуральные фруктовые соки без добавления сахара не более 120-170 мл и не более 2-х таких порций

Злоупотребление сладкими газированными напитками приводит к ожирению, кариесу, хрупкости костей из-за вымывания кальция из организма. Банка газировки емкостью 355 мл содержит 10 чайных ложек сахара! Важно отказаться от употребления газированных напитков.

Сладкие блюда или сахаристые кондитерские изделия включаются в полдник, не чаще 3-4 раз в неделю в количестве до 10 г в день (1 конфета).

Есть нужно, не торопясь, хорошо пережевывая пищу, не занимаясь во время еды посторонними делами. Продолжительность приема пищи ребенком должна составлять 15-20 минут, обеда — 30 минут. После обеда необходимо отдохнуть, играть можно только в спокойные игры.

Итак, воспитайте в себе полезные пищевые привычки:

Кушайте 5 раз в день: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

Каши и супы должны присутствовать в рационе питания ежедневно.

Овощи в свежем и приготовленном виде - важнейший компонент ежедневного меню.

Свежие фрукты рекомендуется есть между основными приемами пищи в виде перекусов 2 раза в день.

Молоко и молочные продукты - обязательная составляющая питания растущего организма в количестве не менее 500 мл в день.

Включите в меню рыбные блюда.

Ограничьте потребление сладостей, включая их в питание не чаще 3-4 раз в неделю.

Исключите из рациона вредные продукты: чипсы, сухарики, фастфуд, сладкие газированные напитки.

Здоровое питание - путь к отличным знаниям!