

Программа «Разговор о правильном питании»



Уважаемые родители!



для детей 6–8 лет

Все мамы и папы мечтают о том, чтобы их ребёнок рос здоровым, физически крепким, умным и правильно развивался. Для этого уже в детстве у мальчиков и девочек необходимо воспитывать полезные привычки, помогающие заботиться о собственном здоровье. Важное место среди них занимают привычки, связанные с питанием.



для детей 9–11 лет

А как научить ребёнка правильно питаться? Свой ответ на этот вопрос даёт программа «Разговор о правильном питании», которую начинает изучать в школе ваш ребёнок. Герои программы не только расскажут ребятам о полезных продуктах и блюдах, режиме и гигиене питания, значении правильного питания для здоровья человека, но и помогут освоить умения и навыки здорового образа жизни.



для подростков 12–14 лет

Однако обучение будет успешным и эффективным лишь тогда, когда усилия школы будут поддержаны родителями, а правила рационального питания будут учитываться в семейных кулинарных традициях и семейном меню.

Поэтому мы приглашаем вас, дорогие родители, объединить усилия, чтобы помочь нашим детям вырасти здоровыми. Надеемся, что вы станете активными участниками программы «Разговор о правильном питании», а информация, приведённая в этой брошюре, окажется интересной и полезной для вас.



Из чего состоит наша пища

Белки

участвуют в обмене веществ, сокращении мышц (а значит, движении) обеспечивают рост и деление клеток, иммунитет, многие другие функции организма.

В рационе питания ребёнка должны быть как растительные, так и животные белки. Исключение или недостаток животных белков может вызвать серьёзные нарушения в развитии организма.

Жиры

входят в состав всех клеток организма, участвуют во многих физиологических процессах, а также обеспечивают организм энергией.

Наш организм нуждается в растительных (растительные масла, орехи, бобы и т. д.) и животных (сливочное масло, мясо, сыр, рыба) жирах. Растительные жиры содержат полиненасыщенные жирные кислоты, которые обязательно должны поступать с пищей, животные жиры снабжают организм витаминами А и Д и другими полезными веществами.

Углеводы

основной источник энергии для организма. Помимо этого, углеводы входят в состав клеток и играют важную роль в обеспечении иммунитета.

Потребность организма в углеводах должна удовлетворяться главным образом за счёт продуктов, содержащих цельные злаки (крупы, хлеб, готовые завтраки и т. д.), овощей и фруктов. Все они содержат медленно усваиваемые углеводы, оставляющие организму энергию продолжительного действия. Источники легкоусвояемых углеводов (сахар, конфеты, кондитерские изделия) должны составлять не более 10–20 % от общего количества суточной нормы углеводов.

Витамины и минеральные вещества

участвуют в регулировании практически всех физиологических и метаболических процессов в организме и обязательно должны поступать с пищей.

Источником этих веществ служат разные продукты — овощи, фрукты, мясо, молоко, крупы и многие другие. **Поэтому для профилактики дефицита витаминов и минеральных веществ необходимо питаться разнообразно.**

Какие продукты должны входить в рацион питания ребёнка?



Вода и напитки

Младшему школьнику в сутки нужно приблизительно 1,5 литра жидкости. Её источником является не только вода и напитки, но и пища, которую ребёнок съедает.

Для детей лучше выбирать чистую природную воду с оптимально сбалансированным минеральным составом (так называемая столовая вода, содержащая не более 1 г солей на литр).

Очень полезны для ребёнка соки на 100 % приготовленные из фруктов или овощей. Однако использовать их следует умеренно из-за большого содержания глюкозы и фруктозы — не более двух стаканов сока в день. Газированные напитки стоит давать детям лишь изредка. Эти напитки содержат большое количество сахара и углекислоты, консерванты и красящие вещества, которые могут раздражать слизистую желудка и способствовать возникновению аллергии.



Овощи и фрукты

Растительная пища обеспечивает наш организм витаминами, пищевыми волокнами. Которые стимулируют работу кишечника, нормализуют обмен веществ, а также абсорбируют на своей поверхности токсины и выводят их из организма.

В ежедневном меню вашего ребёнка должно быть 300–400 г овощей (без учёта картофеля) и 200–300 г фруктов и ягод желательно в свежем виде. При этом следует использовать разнообразные овощи и фрукты, так как они являются источником различных витаминов и минеральных веществ.



Продукты из злаков

являются источниками углеводов, белка и минеральных веществ и витаминов. **Особенно велико содержание полезных веществ в продуктах, которые приготовлены из цельных злаков, — хлебе, хлопьях, крупах и т. д.** Их производят из неповреждённого зерна (молотого, раздробленного или превращённого в хлопья), содержащего все основные составляющие: эндосперм, зародыш и отруби — в природной пропорции.

По сравнению с рафинированной мукой или очищенным зерном в цельных злаках больше витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.



Мясо, птица и рыба

Блюда из мяса, птицы, рыбы являются важнейшими источниками белка, витаминов группы В, железа, цинка. В рыбных блюдах к тому же содержится витамин Д, жирные кислоты, йод. Все эти составляющие играют важную роль в развитии детского организма.

Для питания ребёнка рекомендуется использовать нежирную говядину, телятину, курицу, индейку. Полезны и субпродукты — почки, печень, сердце. Среди рекомендуемых видов рыб — треска, навага, судак и т. д.

Среднесуточная норма блюд из мяса и птицы для младшего школьника составляет 150–180 г, из рыбы — 50 г.

Молоко и молочные продукты

Молоко относится к наиболее ценным продуктам детского питания, являясь не только источником белка и жира, но и легко усвояемого кальция, необходимого для формирования костной ткани. В молоке содержится также витамин В₂, играющий важную роль в обеспечении нормального зрения и участвующий в процессе кроветворения. Рекомендованная для ребёнка суточная норма молока — около двух стаканов.

Организм некоторых детей (в разных регионах страны их число колеблется от 20 до 80 %) не может усваивать молоко. Полноценной заменой молоку могут стать кисломолочные продукты — йогурт, кефир, простокваша. Все они обладают столь же ценными пищевыми свойствами и прекрасно сочетаются с другими продуктами, повышая их усвояемость.

Растительные масла и жиры

Ежедневно младший школьник должен получать с пищей 20–40 г сливочного масла, 5–15 г сметаны, 12–18 г растительных масел.

Растительное масло используется для заправки салатов и обжарки, сливочное — для приготовления бутербродов и заправки блюд (например, каши).

НЕСТЛЕ

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ



5 правил правильного питания

Питание ребёнка должно быть регулярным

Детям младшего школьного возраста необходимо есть 4–5 раз в день, в одно и то же время, перерывы между едой не должны составлять больше 3–3,5 часов. Такая организация питания способствует лучшему перевариванию и усваиванию пищи. По мнению диетологов, режим — самое простое и самое надёжное средство предупреждения заболеваний органов пищеварения. Поэтому с раннего возраста формируйте у ребёнка привычку питаться регулярно.

В качестве перекуса между основными приёмами пищи предлагайте ребёнку фрукты, овощи, соки, несладкие хлебцы, йогурт. Эти продукты помогут ребёнку избавиться от чувства голода и не приведут к появлению лишнего веса.

Питание ребёнка должно быть разнообразным

Для того чтобы обеспечить организм всеми необходимыми для роста и развития веществами, в ежедневном меню Вашего ребёнка должны быть разные продукты и блюда — мясные, рыбные, молочные, блюда из круп и злаков, фрукты и овощи.

Если ребёнок предпочитает какое-то одно блюдо, отказываясь от многих других — вкусных и полезных, предложите ему поэкспериментировать, превратив привычные блюда в «необычные». Так с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше, а используя фруктовый сок — изменить её цвет.

Если ребёнок категорически не хочет есть то или иное блюдо, попробуйте использовать входящие в его состав продукты в других сочетаниях. Вместо винегрета предложите ему другой салат или овощное рагу, вместо варёной рыбы — рыбные котлеты и т. д.

Питание ребёнка должно соответствовать его ежедневным тратам энергии

В среднем в день школьник 7–8 лет тратит около 2350 ккал. Однако эта цифра во многом зависит от образа жизни ребёнка. Так, дети, регулярно занимающиеся спортом, могут расходовать ежедневно на 25% калорий больше своих малоподвижных сверстников.

Важно, чтобы количество калорий, получаемых ребёнком с пищей, соответствовало его энергозатратам. По оценке специалистов, регулярное превышение калорийности рациона на 10–15% (несколько лишних булочек или конфет) в 3 раза повышает вероятность появления лишнего веса у школьника.

Если ваш ребёнок слишком увлекается сладкой и калорийной пищей, ограничьте количество «вкусненького» — не выставляйте такие блюда на стол, замените их фруктовыми салатами, хлебцами из цельных злаков. Постарайтесь увлечь ребёнка занятиями спорта, гуляйте вместе — пусть понемногу, но регулярно.

Не бывает плохих продуктов — бывают неправильные порции и пропорции

Правильный рацион должен быть сбалансирован по набору продуктов и размерам порций. Ежедневное меню должно включать все основные группы продуктов, порции которых должны примерно соответствовать «пирамиде питания» и возрасту ребёнка. В таком меню найдётся место и для «вкусненького».

Не злоупотребляйте категорическими запретами на использование того или иного продукта или блюда, особенно если вы сами этот запрет не выполняете. Ведь, как известно, то, что запрещено, больше всего хочется. Если вы считаете какой-то вид еды бесполезным для своего ребёнка, постарайтесь обойтись без жёсткого «нет». Лучше предложите ему вкусную альтернативу — блюдо, которое понравится мальчику или девочке и не будет вызывать у вас сомнения в полезности.

Питание должно доставлять удовольствие

Пища не только обеспечивает организм полезными веществами и энергией, но и служит источником положительных ощущений, которые также необходимы нашему организму. Радость общения, полученная во время семейного обеда за красиво накрытым столом, помогает установлению доверительных отношений и даёт массу положительных эмоций. Постарайтесь во время еды не обсуждать неприятные темы, а тем более ругать ребёнка. Развивайте у ребёнка умение оценивать вкус блюда. Предложите ему описать свои вкусовые ощущения, поразмышлять над тем, как можно улучшить или изменить вкус. Чаще привлекайте ребёнка к совместному приготовлению пищи и не бойтесь экспериментировать при этом — пусть он предложит свои варианты сочетания продуктов, использование приправ или оформления блюда.