

Организация правильного питания в семье.

Питание - один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся 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.

Что такое здоровое питание?

Это:

- Разнообразие продуктов;
- Сбалансированный рацион;
- Вкусно;
- Полезно для всех;

Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает возможность:

- 1) Предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний;
- 2) Сохранить здоровье и привлекательную внешность;
- 3) Остаться стройным и моложавым;
- 4) Быть физически и духовно активным;

Интенсивный рост ребенка требует постоянного притока пластического и энергетического материала, источником которого является пища. Полноценным считается такое питание, которое обеспечивает организм достаточным количеством необходимых питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и полностью покрывает его затраты. Питание детей должно обеспечиваться за счет продуктов, которые хорошо усваиваются организмом, то есть соответствуют возрастным возможностям. Поэтому водить детей в кафе,

закусочные, быстро и так далее, где еда предназначена для взрослых, не рекомендуется. Важно избегать однообразного питания. Основные блюда не должны повторяться чаще одного раза в неделю. Исключение составляют молоко и молочные продукты, которые ребенок должен получать ежедневно. Продукты питания должны быть свежими, так как при длительном хранении меняются их состав и вкусовые качества. Детям необходимы мягкие части мяса и дичи без сухожилий, рыба и колбаса без оболочек и твердых кусочков. Жирное мясо можно рекомендовать только старшим школьникам. Не рекомендуется недостаточно прожаренные и копченые мясо и рыба из-за опасности отравления, заражения глистами и плохого усвоения. Таким образом, детям младшего возраста противопоказано есть такие продукты, как стейки, гамбургеры, шашлыки, жареные пироги с мясом, рыбой, грибами, чебуреки, пиццу, и т.д. Дети должны получать молоко, яйца, сваренные всмятку или вкрутую, супы (мясные, молочные, овощные), творожные сырки, запеканки, масло (сливочное и растительное), все сорта хлеба и хлебные изделия, картофель в виде пюре, фрукты, ягоды. Дети должны пить свежую водопроводную или колодезную воду, но лучше, особенно летом, в кипяченом виде. Возбуждающе действуют, особенно на маленьких детей, кофе, какао, шоколад и крепкий чай. Эти продукты следует ограничивать. У многих детей снижен аппетит. Для предупреждения нарушения аппетита необходимо соблюдать определенные условия:

- 1) дети не должны сидеть за столом в ожидании еды - это быстро вызывает утомление;
- 2) избегать отрицательных эмоций во время кормления ребенка (не выясняйте отношений), позаботьтесь о создании спокойной обстановки;
- 3) недопустимо наказывать ребенка непосредственно перед приемом пищи;
- 4) не прибегать к насильственным приемам и наказанию при нежелании ребенка есть.

Если снижен аппетит, в первую очередь надо установить, не болен ли ребенок. Для возбуждения аппетита рекомендуется разнообразить рацион ребенка. Перед едой также хорошо дать небольшую порцию несладкого сока (лимонного, яблочного, гранатового). С учетом возраста ребенка вводить в меню салаты из свежих овощей, винегреты с квашеной капустой и солеными

огурцами. Правильное отношение к питанию надо воспитывать с рождения, постоянно заботясь о привитии детям полезных навыков. Перед едой необходимо мыть руки с мылом. Пищу надо есть из отдельной чистой посуды, уметь пользоваться столовым прибором и салфеткой. Во время еды дети должны тщательно разжевывать пищу и не запивать недожеванный кусок жидкостью. Пища должна разжевываться и пропитываться слюной настолько, чтобы она сама, без помощи жидкости, проскальзывала в желудок. Поэтому жидкости должны всегда подаваться на стол только после второго блюда. Большую опасность представляет чрезмерное увлечение детей сладостями. Это увлечение пагубно отражается на состоянии зубов (приводит к кариесу) а так же является фактором риска в развитии диабета. Неуклонный рост диабета среди детей, несомненно, связан с избыточным потреблением сладостей, а также сладких газированных напитков. Наиболее резкий скачок сахарного диабета среди детей у нас в стране произошел с того момента, когда в продажу хлынул поток импортных кондитерских изделий и освежающих напитков. Оказывается шоколадные конфеты или шоколад можно давать ребенку только после трех лет, и только раз в неделю! Для детей из сладостей предпочтительнее мармелад, зефир, мед, клюква в сахаре, простое печенье. Из напитков рекомендуют натуральные соки, морсы, кисели и компоты. Еще все очень любят жевать, а дети особенно. Но что несут нам эти подушки- пластиночки из синтетического каучука, напичканного всякими добавками? В состав жвачек входят подсластители, красители и ароматизаторы. Да и сама жвачка в основе своей имеет латексную природу. Да, это сестричка женских колготок с латексом. Представьте, как наши детки жуют эти женские штучки. Необходимо помнить о том, что чрезмерное использование жвачки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, а также оказывает раздражающее воздействие на слизистую желудочно-кишечного тракта, что способствует возникновению ряда заболеваний. Таким образом, правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. Научитесь правильно питаться! Хорошее здоровье- залог твоего успешного настоящего и будущего!

С консультацией ознакомлен(а): _____

