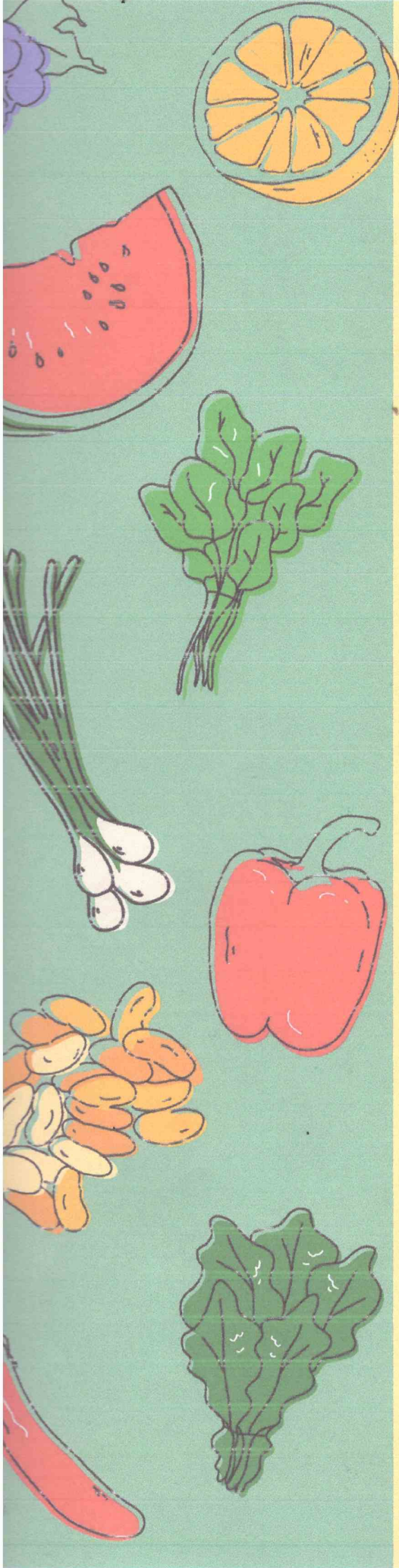


ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

*Полноценное и правильно организованное питание –
необходимое
условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих
заболеваний.*
*Мы, Родители, в ответственности за то, как организова
питание наших детей*

О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКА

- Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течении недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания
- Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день
- Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог, кисломолочные продукты, сыр обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течении недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно
- Следует употреблять йодированную соль
- В межсезонье (осень-зима, зима-весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста
- Для обогащения рациона питания школьника витамином С рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника
- Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке
- Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинских работников школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы
- Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки



Как приучить ребенка к здоровой пище



Дети – самые избирательные гурманы в любой семье. Одним не нравится лук, другие не хотят есть суп, третьи отказываются от каши на завтрак, четвертые с подозрением смотрят на предложенные им овощи.

Деткам школьного и дошкольного возраста сложно угодить в рационе. Они с большей охотой предпочтут шоколадный батончик или бутерброд с колбасой наваристому мясному бульону или полноценному второму блюду, заботливо приготовленному мамой.

Почему же так происходит и каким образом можно приучить детей питаться здоровой и полезной пищей?

Евгения Леонидовна Сергеева, тренер-психолог, преподаватель, «Отличник народного просвещения», дипломант российского конкурса, лауреат гранта первой степени за программу для детей, подростков и молодежи «Город чудес», автор учебных пособий по развитию творчества, а также автор тренингов для персонала:

– Формирование у детей нездоровых пристрастий к вредной еде обуславливается социальными, физиологическими и поведенческими причинами. Социальные причины зависят от плотной занятости родителей – у них нет времени готовить полноценный домашний обед, поэтому они обращаются к быстрому питанию, со временем вызывающему привыкание у детей. Физиологические причины объясняются непереносимостью некоторых продуктов, например молочных, что вызывает у детей негативные ассоциации с приготовленной родителями едой. И, конечно, массовость и распространенность рекламы, выработка позитивного отношения к вредной еде также сильно влияют на предпочтения ребенка.

Я советую приучать ребенка к здоровой пище следующим образом. Во-первых, готовить вместе и показывать любовь к здоровой пище на собственном примере. Во-вторых, делать еду привлекательной внешне, оригинально украшая ее. И в-третьих, всегда помогут игровые методы – придумайте собственную игру в поваров или готовьте специальную еду для будущих космонавтов.

Таким образом, чаще всего рациональное объяснение вреда покупных сладостей и снежков действует неэффективно. Ребенок скорее опирается на вкусовые и эмоциональные ощущения, а не думает о вреде и пользе.

Мы предложим вам несколько советов, как составить правильный рацион ребенка и помочь ему полюбить здоровую пищу.

1 Попробуйте приготовить его любимые магазинные сладости сами. Если ваше чадо любит мармеладки в виде змеек или мишек, приготовьте своих собственных мармеладных животных вместе с ним. С помощью одних лишь фруктов, желатина и сахара можно сделать замечательный домашний мармелад. Приобретите специальные формочки, чтобы превращать фруктовую массу в забавных зверей или делать из нее изящные цветы и сердечки. Домашний мармелад можно красить в разные цвета и придавать ему яркие оттенки при помощи ягодных соков. Не забывайте во время приготовления той или иной домашней вкусности комментировать процесс и упоминать о том, что, создавая домашний кулинарный шедевр, мы знаем, что в нем содержится, тогда как состав покупных продуктов – для нас загадка.

2 Используйте веселое украшение блюд. Морковку, порезанную звездочками или цветочками, малыш съест гораздо охотней, чем измельченную в комбайне или на терке. Тарелка каши станет весе-

лее с нарисованной вареньем рожицей, то же самое произойдет с супом и жидкой сметаной. Продукты, которые приобрели забавную форму, превращают процесс принятия пищи в игру, и ребенок перестает воспринимать здоровую пищу как нечто скучное, не очень приятное, но необходимое. Полезная пища обязательно должна выглядеть красиво и аппетитно, тогда ребенок захочет ее попробовать и вскоре полюбит.



3 Готовьте еду из сказок! Превратите привычные блюда в сказочные. Вспомните сказки, в которых упоминается здоровая еда, и расскажите их ребенку. После этого предложите приготовить кашу из «волшебного горшочка», салат Рапунцель из сказки братьев Grimm или же овощной рататуй из одноименного мультфильма про мышонка. Дети обязательно оценят вашу фантазию!



Еда без вреда

Инд�льгонция 1. Сыр

Да, большинство сыров имеют высокий процент жира и калорий, но при этом в них много кальция. Также в этом продукте есть линолевая кислота, которая снижает риск возникновения рака, сердечных заболеваний и диабета, а ещё она способствует похудению, так как не даёт откладываться жиру.

Скажите «Да»:

Жирным сортам с сильным ароматом и насыщенным вкусом, таким, скажем как Фета или пармезан. Даже небольшого кусочка будет достаточно, чтобы насытиться и получить удовольствие.

Скажите «Нет»:

Сырам с низким содержанием жира (18-20%). Такие сорта, к сожалению, недостаточно вкусны и практически без запаха, а значит, не вызывают быстрого насыщения и их можно легко пересечь.

Инд�льгонция 2. Шоколад

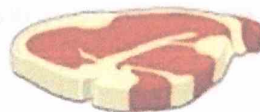
Не стоит верить тем, кто утверждает, что шоколад провоцирует головную боль и возникновение прыщей. Прямых доказательств этому нет. Зато достоверно известно, что масло какао благодаря входящим в его состав антиоксидантам предохраняет от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Если в минуты грусти вы невольно тянетесь к плитке шоколада, не спешите одергивать руку. Шоколад стимулирует выработку в мозге особого вещества – серотонина, который, как известно, отвечает за хорошее настроение.

Скажите «Да»:

Горькому шоколаду. Он наиболее полезен, так как содержит наибольшее количество масла какао; сортам с ароматными вкусовыми добавками.

Скажите «Нет»:

Шоколадным батончикам с различными жирными и сладкими наполнителями, такими как карамель, печенье, взбитые сливки с сахаром. Они чересчур калорийны.

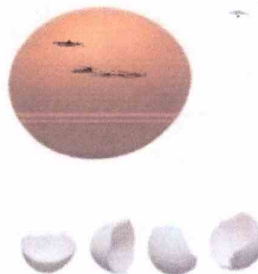


Инд�льгонция 4. Яйца

Многие стремятся снизить потребление яиц, поскольку этот продукт богат холестерином, но учёные полагают, что именно насыщенные жиры, а не холестерин являются главными виновниками сердечных заболеваний. Яйца же содержат низкий процент жиров (а 1 яйцо – менее 5 г), помимо этого, в них есть лютеин, который необходим для сохранения зрения.

Скажите «Да»:

Яйцам пашот (сваренным в кипятке без скорлупы), вкрутую или в мешочке – холестерина в них содержится немного; овощным запеканкам. С овощами в организм поступает клетчатка и множество разнообразных питательных веществ. А добавив в это блюдо шпинат, вы увеличите количество лютеина, омлету из яичных белков. Если вы удалите желток, то тем самым сократите количество калорий.



Скажите «Нет»:

Яичнице с беконом и сосисками, а также бисквитам со сливочным маслом.

Инд�льгонция 5. Говядина

Говядина – отличный источник белка, а также цинка, железа и витамина В₁₂ (именно их нам чаще всего не хватает).

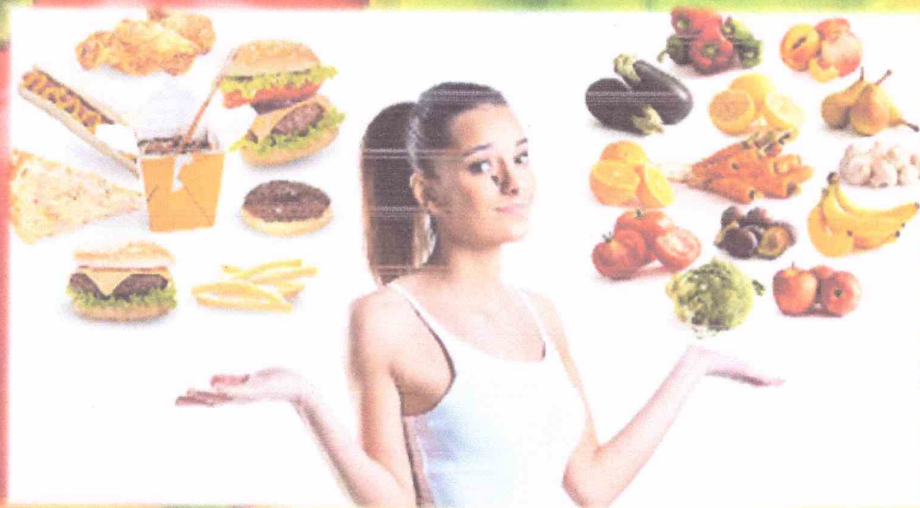
Скажите «Да»:

Постным кускам, в которых содержится не более 4,5 г насыщенных жиров на 100 г; технологиям быстрого обжаривания и запекания в духовке. Эти способы позволяют обойтись минимальным количеством жира.

Скажите «Нет»:

Мясу на рёбрышках – в нём вдвое больше жира и калорий, чем в постном филе.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ АКТИВНОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ!



ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ВАШЕМ РАЦИОНЕ

Запомните весовое и энергетическое соотношение, в котором продукты из разных групп должны присутствовать в Вашем рационе. Отправляясь за покупками, следите, чтобы Ваша тележка или сумка наполнились продуктами именно в таком соотношении.

Жиры, сладости, закуски—не более 5%
Мясо, птица, рыба, субпродукты, бобы, яйца—12,5%

Молоко, кисломолочные продукты, сыры—12,5%

Фрукты, овощи и зелень—30%

Хлеб, зерновые и мучные изделия, крупы—40%

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Запомните два основных закона здорового питания. Во-первых, энергетическая ценность Вашего меню должна соответствовать запросам Вашего организма. Ни голодание, ни переедание не принесут Вам пользы. Во-вторых, Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни витамины и микроэлементы.

Не стоит забывать о том, что молочные продукты, рыба и свежие овощи и фрукты полезны не только детям, но и взрослым. А слишком много сладкого, жирного, соленого или копченого может вызвать серьезные нарушения обмена веществ.

ВАЖНО! С годами организм человека вырабатывает всё меньше фермента кишечного сока лактазы, расщепляющего молочный сахар. С возрастом увеличивается число людей, не переносящих цельное непастеризованное молоко, содержащее сахар—лактозу. Прием молока у них вызывает неприятные ощущения в области живота, образование газов, тошноту, понос. Обратите внимание на реакцию своего организма, возможно, Вам придется заменить цельное молоко на молочнокислые продукты, которые полностью обеспечивают организм теми важными пищевыми факторами, которые несет молоко.

ВАЖНО! Молоко и молочные продукты содержат кальций, необходимый для поддержания здоровья костей взрослого человека. Особое внимание молочным продуктам должны уделить женщины. Богатый кальцием рацион — один из основных методов профилактики остеопороза — истончения костей, которым женщины страдают в 4 раза чаще мужчин.

Важно! Не стоит вовсе отказывать себе в употреблении солёностей, маринадов, копченого мяса и колбас. Однако помните, что эти продукты являются закусками и не могут стать основой Вашего рациона. Пусть эти блюда присутствуют в небольших количествах на праздничном столе.

ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ И КАК С НИМ БОРЬТЬСЯ?

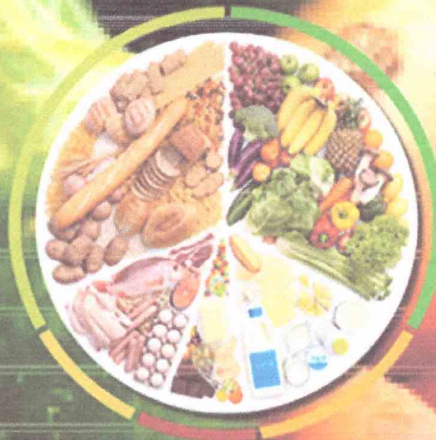
Переедание и неправильное соотношение продуктов в Вашем рационе могут привести к ожирению. Помните, ожирение — это не только проблема внешнего вида. Оно повышает риск возникновения сахарного диабета, гипертонии и многих других заболеваний и занимает одно из ведущих мест среди факторов риска преждевременной смерти.

Оцените, в норме ли Ваш вес, с помощью индекса массы тела. ИМТ—это Ваш вес в килограммах, поделённый на квадрат роста в метрах:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 (\text{м})$$

Если значение Вашего ИМТ от 25 до 30, то Вы — обладатель лишнего (избыточного) веса. Вам стоит срочно пересмотреть рацион и уменьшить порции, особенно количество мучного и жирного.

ИМТ более 30 означает ожирение. В этом случае Вам следует обратиться к врачу-диетологу и совместно с ним составить программу лечения.



ВНИМАНИЕ!

Самостоятельно выбранная диета может только усугубить проблему лишнего веса. Прежде чем кардинально менять свой рацион или приступить к голоданию, обязательно посоветуйтесь с врачом.

10 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ:

- Шаг 1:** внесите разнообразие в свой ежедневный рацион.
- Шаг 2:** возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
- Шаг 3:** постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
- Шаг 4:** старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.
- Шаг 5:** не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
- Шаг 6:** введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
- Шаг 7:** сократите потребление жиров, по возможности постепенно откажитесь от употребления чистых жиров, таких как масло и сало.
- Шаг 8:** ограничьте потребление чистого сахара.
- Шаг 9:** ограничивайте потребление поваренной соли.
- Шаг 10:** избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.