

Основные правила питания.

1. Соблюдение правильного режима питания. Оптимальным считается четырехразовый прием пищи с интервалами в 4-5 часов, в одно и то же время. При этом завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед — 35%, полдник — 15% и ужин — 25%. Ужинать рекомендуется не позднее чем за 3 ч до сна.
2. Достаточная, но не избыточная калорийность рациона. Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты человека (которые, в свою очередь, зависят от пола, возраста и образа жизни, в том числе от характера труда). Вредит здоровью как недостаточная, так и избыточная калорийность рациона.
3. Правильное соотношение основных компонентов питания (белков, жиров, углеводов). В среднем соотношение количества употребляемых белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4, при больших физических нагрузках - 1:1:5, для работников умственного труда - 1:0.8:3.
4. Должна покрываться потребность организма в основных пищевых веществах (в первую очередь - незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, микроэлементы, минеральные вещества, вода), обеспечиваться их правильное соотношение.

Секреты правильного питания.

О том, что правильное питание - одно из важнейших условий сохранения здоровья, нормального роста и развития ребенка, знают все. Однако далеко не всегда взрослые могут точно определить – какое питание может считаться правильным и полезным? Ответ на этот вопрос не слишком сложен. Правильное питание отвечает 5 основным условиям:

Регулярность. Все процессы, протекающие в организме, носят ритмичный характер, и регулярность — неперемное условие эффективного функционирования столь сложной биологической системы, как наш организм. В полной мере это относится и к пищеварительной системе. Регулярное питание способствует лучшему перевариванию и усвоению пищи. Нерегулярное питание создает дополнительную нагрузку и напряжение для организма, а впоследствии может привести к возникновению нарушений здоровья.

Для ребенка оптимальным режимом является 4–5-разовое питание с промежутками между приемами пищи — 3–4 часа. Однако более важным оказывается даже не количество приемов пищи (конечно, их не должно быть меньше 3), а их регулярность. В этом случае организм заранее «готовится» к приему пищи, благодаря чему процесс пищеварения происходит гораздо эффективнее.

Разнообразие. Наш организм нуждается в разнообразных веществах. Нехватка какого-то из питательных веществ способна привести к серьезным сбоям в работе организма. Особое значение полноценность рациона имеет в детском возрасте. В связи с активными процессами роста и развития, протекающими в детском организме, необходимо достаточное поступление с пищей животных белков. Вегетарианство, допустимое для взрослого человека, абсолютно неприемлемо для детей.

Адекватность. Пища должна восполнять энергетические затраты организма, связанные с поддержанием основных жизненных функций, ростом, развитием, различными видами двигательной активности, умственной деятельностью и т.д. Ученые определили средние

показатели энерготрат детей разного возраста. Так, организм 6–7-летнего ребенка тратит около 2000 килокалорий в день. Однако это средний показатель. Реальная суточная норма потребления калорий во многом зависит от образа жизни конкретного мальчика или девочки, типа его телосложения, времени года, состояния организма и т.д. Поэтому очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка при планировании его рациона. Ведь и переедание, и недоедание одинаково опасны.

Безопасность. Очевидно, что основным условием безопасности питания является употребление в пищу свежих, качественных продуктов. Однако когда речь идет о детях, необходимо также учитывать недостаточную функциональную устойчивость пищеварительной системы. У детей может возникать напряжение пищеварения, проявляющееся в форме расстройства желудка. Поэтому детям не следует давать грубую, тяжелую для переваривания пищу (жирную, пережаренную), а также пищу, содержащую много острых приправ, очень кислую и соленую.

Для детей характерна повышенная проницаемость кишечной стенки, где происходят основные процессы переваривания и всасывания пищи. Из-за этого в кровь иногда попадают нерасщепленные белковые молекулы, которые могут вызвать иммунный ответ организма. Вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте у детей часто возникают аллергические реакции на поступление в организм той или иной пищи, токсикозы. В связи с этим незнакомые, экзотические продукты нужно с определенной осторожностью вводить в рацион питания ребенка — вначале дать попробовать новое блюдо и только затем включать его в повседневное меню.

Удовольствие. Очень часто, говоря о правильном питании ребенка, взрослые забывают о том, что пища должна не только обеспечивать организм полезными веществами и энергией, но и служить источником положительных ощущений, необходимых нашему организму. Исходно ощущение удовольствия от еды выполняет важные физиологические функции. Во-первых, оно служит подтверждением безопасности еды. В процессе эволюции выработался определенный механизм, благодаря которому вкус ядовитых, опасных для нас веществ воспринимается как неприятный, горький и т.д. Во-вторых, приятные ощущения являются признаком насыщения, удовлетворения потребности организма в пище, обеспечивают профилактику переедания.

Конечно, для современного человека позитивные ощущения, которые доставляет еда, имеют дополнительное значение. Это и наслаждение гармоничностью вкуса, и возможность испытать психологическую разрядку и т.д.

Установлено, чем больше человек уделяет внимания еде, чем больше проводит времени за столом, тем меньше шанс появления у него избыточного веса. Еда на бегу имеет гораздо больше негативных последствий. Поэтому формирование умения питаться не только полезно, но и вкусно, получать удовольствие от еды является важным условием сохранения здоровья.