

Культура питания

Правильное питание – это такое питание, которое подразумевает хорошо переваренную пищу. Продукты питания содержат в себе потенциальную энергию, которая нужна как воздух для поддержания жизни. Культура питания складывается из следующих понятий:

Разнообразие пищи:

Полноценность поступающих в организм пищевых веществ, психологическое воздействие пищи за счет многообразия вкуса, вида блюд, познавательного интереса. В ежедневный рацион должны быть включены все питательные вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода). Ежедневно в рационе должны присутствовать хлеб, блюда из круп, овощей, мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров и фруктов.

Основу питания должны составлять растительные продукты, они содержат биологически активные вещества и пищевые волокна, которые предотвращают такие заболевания как сердечно-сосудистые и рак. Каждый день нужно кушать хлеб, каши, картофель.

В рационе детей должны быть мясные и молочные продукты как источники полноценного белка, железа, кальция, но они должны быть маложирными, т.к. эти вещества находятся не в жирной части продуктов. Количество молочных продуктов в детском рационе не должно быть меньше 2-3 порций, особенно в период интенсивного роста. Формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда.

Сбалансированное питание:

Дети должны употреблять около 400 граммов овощей и фруктов, предпочтительно свежих.

Необходимо контролировать количество и качество потребляемых с продуктами жиров. Растительные масла должны быть разнообразными. В них содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, которых нет в животных жирах. Их роль особенно велика в профилактике развития тромбозов, инфарктов миокарда, инсультов и некоторых форм рака.

Ограничение потребления сахара, сладких продуктов и напитков. Следует заменять сахар продуктами, в которых сладость является натуральной (фрукты, ягоды, мед, сухие и вяленые сладкие фрукты и овощи). Исследования показали, что 30 граммов сахара в день (одна чайная ложечка содержит 7 граммов) является критическим уровнем в развитии кариеса, а 60 граммов - фактор риска в развитии атеросклероза. Кроме того, сахар - чистый углевод, дает много калорий, что способствует избыточной массе тела, но ничего ценного (витаминов, минералов) с собой не приносит. Он великий обманщик: изменяет вкус продукта, часто скрывая его недоброкачественность, дает ощущение сытости при недостаточном поступлении полезных веществ, сладость ощущений не ассоциируется с зубной болью и тяжелым недугом.

Не увлекаться соленой пищей. Исследования доказывают, что население, употребляющее мало соли, редко болеет гипертонической болезнью, болезнями обмена веществ. В настоящее время дети употребляют в 3 раза больше соли, чем рекомендуется. Надо также помнить, что соль, как и сахар, изменяет вкус пищи, и можно ошибиться в ее свежести. Желательно употреблять йодированную соль для профилактики заболеваний щитовидной железы.

Учить понимать, что для здоровья опасно как недоедание, так и переедание, излишнее увлечение сладким, что рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом,

должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников. Питание во время болезни должно отличаться от питания в обычное время, летний стол – от зимнего стола и т.д.

Пища должна быть качественной:

Очень важно так приготовить пищу, чтобы продукты не потеряли свои полезные свойства, не нанесли вреда здоровью, и при этом пища вызывала аппетит и доставляла удовольствие. Предпочтение необходимо отдавать таким технологическим приемам как приготовление на пару, запекание, тушение с использованием современного оборудования, посуды, технологий.

Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Пищевые продукты должны быть качественными и правильно храниться, а приготовленная пища сразу съедаться.

Прививать навыки безопасного питания, соблюдение ребенком правил личной гигиены. Учить различать свежие и несвежие продукты, осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.

Пища должна доставлять удовольствие:

На выполнение этого правила должны работать вид, вкус пищи, посуда, сервировка стола, обстановка и атмосфера приема пищи, обсуждение достоинства блюда. Только при этих условиях ребенок сможет понять, какой вкус называют «мягким», «кисло-сладким», «горько-сладким» и т.д.

Соблюдение режима питания (потребность в регулярном приеме пищи обусловлена законами деятельности нашего организма) Учить испытывать радость от еды.

Формировать у детей представление, что обеденный стол - это место, где всем уютно, тепло, и вкусно!