

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

Роль и значение питания.

Рациональное питание:

- обеспечивает хорошее физическое и нервно-психическое развитие детей,
- повышает сопротивляемость по отношению к инфекционным заболеваниям,
- улучшает работоспособность и выносливость.

Питание должно покрывать не только затраты, происходящие в процессе жизни, но и обеспечить правильный рост и развитие ребенка.

Всякие нарушения в питании как количественные, так и, особенно, качественные отрицательно влияют на здоровье детей.

Особенно вредны для детского организма нарушения в питании в период наиболее интенсивного роста ребенка.

Питание ребенка необходимо **построить с учетом** того, чтобы он получал с пищей все вещества, которые входят в состав его тканей и органов

- белки,
- жиры,
- углеводы,
- минеральные соли,
- витамины
- и воду.

Особенно большое значение имеет белок.

Белок является пластическим материалом, входит в состав всех органов и тканей, поддерживает нормальное состояние иммунитета, играет исключительно важную роль в функциональных процессах организма.

Белки содержатся как в животных, так и растительных продуктах

- крупе,
- муке,
- хлебе,
- картофеле.

Наиболее полноценны **белки** животного происхождения, содержащиеся в

- мясе,
- рыбе,
- яйце,
- твороге,
- молоке,
- сыре, так как они содержат жизненно необходимые аминокислоты.

Недостаток белка в питании ведет к задержке роста и развития ребенка, снижается сопротивляемость к различным внешним воздействиям.

Жиры также входят в состав органов и тканей человека.

Они необходимы:

- для покрытия энерготрат,
- участвуют в терморегуляции,
- обеспечивают нормальное состояние иммунитета.

Наличие жира в рационе делает пищу вкуснее и дает более длительное чувство насыщения.

Наиболее ценны молочные жиры:

- масло сливочное,
- жир молока, которые содержат витамины А и Д,
- растительное масло - источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот.
- жир говяжий, особенно бараний, имеют высокую точку плавления, поэтому трудно перевариваются.

Углеводы - главный источник энергии в организме.

Они участвуют в обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира.

Углеводы содержатся:

- в хлебе,
- крупах,
- картофеле,
- овощах,
- ягодах,
- фруктах,
- сахаре,
- сладостях.

Избыток в питании хлеба, мучных и крупяных изделий, сладостей

приводит к повышенному содержанию в рационе углеводов, что нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами.

Минеральные вещества принимают участие во всех обменных процессах организма (кровообразовании, пищеварении и т.д.).

Минеральные соли содержатся во всех продуктах:

- мясе,
- рыбе,
- молоке,
- яйце,
- картофеле,
- овощах и др.

Особенно важно обеспечить растущий организм солями кальция и фосфора, которые входят в состав костной ткани.

Соли кальция необходимы для работы сердца и мускулатуры. Некоторые фосфорные соединения входят в состав нервной ткани. Основным полноценным источником кальция является молоко.

Много кальция

- в овощах
- и корнеплодах, но кальций, содержащийся в растительных продуктах, хуже усваивается.

Фосфор широко распространен в природе, содержится в

- муке,
- крупах,
- картофеле,
- яйце,
- мясе.

Железо входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани, оно содержится в

- говядине,
- печени,
- желтке яйца,
- зелени (шпинат, салат, петрушка и др.),

- помидорах,
- ягодах,
- яблоках.

Соли натрия и калия служат регуляторами воды в тканях. Калий регулирует выделение ее через почки. Калий содержится в

- картофеле,
- капусте,
- моркови,
- черносливе и др. продуктах.

Некоторые минеральные вещества необходимы организму в очень малых количествах (кобальт, медь, йод, марганец, фтор), их называют микроэлементами. Они также необходимы для правильной жизнедеятельности организма. Медь, кобальт стимулируют кроветворение. Фтор, марганец входят в состав костной ткани, в частности, зубов. Магний имеет большое значение для мышечной системы, особенно мышцы сердца. Йод регулирует функцию щитовидной железы.

Очень большое значение имеет содержание в питании ребенка необходимого количества витаминов.

Витамины способствуют

- правильному росту
- и развитию ребенка,

участвуют

- во всех обменных процессах
- и должны входить в рацион в определенных количествах.

Витамин А имеет большое значение для растущего организма.

Данный витамин

- повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям,
- необходим для нормальной функции органов зрения,
- для роста и размножения клеток организма.

При его отсутствии

- замедляется рост,
- нарушается острота зрения,
- повышается заболеваемость особенно верхних дыхательных путей,
- кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко

подвергается воспалительным процессам.

Витамин А в чистом виде содержится в

- сливочном масле,
- сливках,
- молоке,
- икре,
- рыбьем жире,
- сельди,
- яичном желтке,
- печени.

Также витамин А может образовываться в организме из провитамина-каротина, который содержится в растительных продуктах

- моркови - красной,
- томате,
- шпинате,
- щавеле,
- зеленом луке,
- салате,
- шиповнике,
- хурме,
- абрикосах и др.

Витамин Д

- **участвует** в минеральном обмене,
- **способствует** правильному отложению солей кальция и фосфора в костях,
- **тесно связан** с иммуно-реактивным состоянием организма.

Содержится в

- печени рыб и животных,
- сельди,
- желтке яйца,
- сливочном масле,
- рыбьем жире.

Витамины группы В

Витамин В1 - витамин **принимает участие** в белковом и углеводном обмене.

При недостатке его в питании наблюдаются нарушения со стороны

нервной системы

- повышенная возбудимость,
- раздражительность,
- быстрая утомляемость.

Витамин В1 содержится в

- хлебе грубого помола (ржаном, пшеничном),
- горохе,
- фасоли,
- овсяной
- и гречневой крупах,
- в мясе,
- яйце,
- молоке.

Витамин В2 - рибофлавин

- связан с белковым и жировым обменом,
- имеет большое значение для нормальной функции нервной системы, желудочно-кишечного тракта.

При недостатке его в рационе

- нарушается всасывание жировых веществ,
- возникают кожные заболевания,
- появляются стоматиты, трещины в углах рта,
- нарушается деятельность центральной нервной системы (быстрая утомляемость).

Витамин В2 содержится в

- молоке,
- яйце,
- печени,
- мясе,
- овощах.

Витамин РР - никотиновая кислота участвует в обменных процессах.

Данный витамин содержится во многих продуктах, поэтому при разнообразном ассортименте продуктов рацион содержит достаточное количество витамина РР.

Основным источником данного витамина являются

- ржаной и пшеничный хлеб,

- томат,
- картофель,
- морковь,
- капуста.

Также витамин РР содержится в

- мясе,
- рыбе,
- молоке,
- яйце.

Витамин С - аскорбиновая кислота

- *предохраняет* от заболеваний,
- *повышает* сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям,
- *участвует* во всех обменных процессах.

При недостатке витамина С

- повышается восприимчивость к различным заболеваниям,
- падает работоспособность.

Витамин С широко распространен в природе: содержится в

- зелени,
- овощах,
- ягодах,
- фруктах.

Источником этого витамина является

- картофель,
- капуста,

но так как витамин С

- *разрушается* кислородом воздуха, особенно при нагревании,
- *легко растворяется* в воде,

то для сохранения витамина С в пище очень большое значение имеет кулинарная обработка.

Вода входит в состав всех органов и тканей человеческого тела.

Она составляет

- главную массу крови,
- лимфы,
- пищеварительных соков.

Для удовлетворения потребности в воде, в рацион ребенка нужно включать

- первые блюда,
- напитки (чай, молоко, кисель, компот, суп и т.п.).

Для правильного использования пищи большое значение имеют ее **вкусовые качества**, разнообразие меню.

Для повышения вкусовых качеств пищи можно в небольших количествах использовать

- зелень,
- петрушку,
- укроп,
- лук,
- ревеня.

Жгучие, острые и пряные приправы раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта

- перец,
- горчица,
- хрен и т.п.,

что приводит к развитию заболеваний.

Приправы увеличивают аппетит, что затрудняет контроль за пищевым поведением, приводит к избыточному потреблению пищи.

- Для того, чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразной,
- безопасной,
- правильно
- и вкусно приготовленной,

- только такую пищу ребенок съедает с удовольствием, **т.е. с аппетитом.**

Аппетит зависит и от режима питания.

Режим питания предусматривает

- определенные часы приема пищи
- и интервалы между ними,
- количественное

- и качественное распределение ее в течение дня.

Если ребенок приучен есть в определенное время, то к этому времени начинается выделение пищеварительных соков, "рефлекс на время".

Поэтому дети должны получать питание в точно установленные часы.

При запаздывании с принятием пищи

- налаженная работа пищеварительных желез *расстраивается*,
- выделение пищеварительного сока *снижается*
- и постепенно *развивается* анорексия (понижение аппетита).

Наблюдения ученых показали, что при правильно построенном питании пища покидает желудок в среднем через 3,5 - 4 часа.

Следовательно, интервалы между приемами пищи должны соответствовать этому времени.

Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома - завтрак с учетом времени и объема блюд, предлагаемых на завтрак в общеобразовательной организации.

При приготовлении пищи дома рекомендуется:

Контролировать потребление жира:

- **исключать** жареные блюда, приготовление во фритюре;
- **не использовать** дополнительный жир при приготовлении;
- **ограничивать** употребление колбасных изделий, мясных копченостей, особенно с видимым жиром - они содержат большое количество животного жира и мало белка;

использовать в питании

- нежирные сорта рыбы,
- снимать шкуру с птицы,
- применять не жирные сорта мяса, молока и молочных продуктов, при этом предпочтение отдавать продуктам с более низким содержанием жирности.

Контролировать потребление сахара:

основные источники сахара:

- варенье,
- шоколад,
- конфеты,
- кондитерские изделия,
- сладкие газированные напитки.

Сладкие блюда, с большим содержанием сахара необходимо принимать ограниченно, в связи

- с вредным влиянием на обмен веществ,
- риск возникновения пищевой аллергии и избыточного веса,
- а также нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

Контролировать потребление соли:

- **норма** потребления соли составляет 3 - 5 г в сутки в готовых блюдах;
- **избыточное потребление** соли приводит к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления, отекам;

Основные правила употребления соли:

1. готовьте без соли,
2. солите готовое блюдо перед употреблением,
3. используйте соль с пониженным содержанием натрия,
4. ограничивайте употребление мясных копченостей.

Выбирать правильные способы кулинарной обработки пищи:

- предпочтительно:

- приготовление на пару,
- отваривание, запекание,
- тушение,
- припускание.