

Информация для родителей о здоровом питании

Все замечательные родители задаются вопросом относительно того, каким должно быть **правильное питание ребенка**. И если в грудном возрасте все более или менее понятно, то по мере того, как ребенок взрослеет, ситуация осложняется. Ребенок пробует все больше новых продуктов, часто привыкает к не очень правильному питанию детей. Дома еще можно контролировать этот процесс, но как быть, когда ребенок начинает ходить в школу? Питание школьников зачастую оставляет желать лучшего, а между тем очень важно в этом возрасте уделять особое внимание детскому рациону. Давайте поговорим о правильном питании детей.

Какими продуктами должен питаться ребенок для укрепления и развития интеллекта?

Во-первых, для организма необходимы углеводы. Они обеспечивают более половины от общего числа **калорий** в сутки. Есть два типа углеводов – простые и сложные. Простые это сахар (сахароза, глюкоза, фруктоза, галактоза), а сложные, это клетчатка и крахмал. Простые углеводы довольно быстро всасываются и усваиваются организмом. К примеру, сахар (из свеклы или тростника) очень быстро расщепляется на фруктозу и глюкозу, почти сразу всасывается в кровь и уже через несколько минут используется организмом как источник энергии. А сложные углеводы (полисахариды), то есть крахмал и клетчатка, усваиваются медленнее, но они тоже нужны, например растительная клетчатка, содержащаяся в зерновых, овощах, фруктах и зелени способствует улучшению пищеварения. Количество необходимых углеводов определяется двигательной активностью вашего ребенка, т.е. энергозатратами.

Во-вторых необходимым продуктом для ребенка является молоко. Это первая наша пища. Уже то, что на молоке матери мы растем первые 2-3 года, говорит о многом. Оно содержит очень много полезных веществ: более 20 аминокислот, 25 жирных кислот, 30 минеральных солей и 20 различных витаминов. Таким образом, данный продукт дает питательные вещества и для умственного развития (жирные кислоты) и для физического (аминокислоты). Словом, молоко для молодого организма – незаменимый продукт.

В-третьих, в рацион нужно обязательно включить следующие продукты: овощи и фрукты (свежие, мороженные, или сушеные), морские водоросли, орехи, семечки и мед. И все эти продукты желательно употреблять без тепловой обработки, так как она уничтожает большое количество полезных веществ в продуктах. В крайнем случае, овощи можно приготовить на пару, так они сохраняют максимальное количество полезных веществ, по сравнению с другими способами приготовления. Из мяса можно посоветовать красную океаническую рыбу, к примеру, семгу или форель. Такая рыба богата цинком, который улучшает память и способствует концентрации внимания, йодом и омега-3 полиненасыщенными кислотами. Цинк улучшает память и способствует концентрации внимания, йод отвечает за работу эндокринной и кроветворной системы, омега-3 полиненасыщенные кислоты жизненно необходимы для работы мозга. Для улучшения мозговой активности нужно также включить в рацион продукты, богатые бором, к примеру, яблоки, брокколи, груши и виноград. Помогают бороться с утомляемостью и улучшают память витамины В1, В2, В3, которые содержатся в орехах. Железо, способствующее концентрации внимания, содержится в фасоли, зеленых овощах и сухофруктах.

Что касается мясной пищи, то тут надо быть аккуратным. Мясная пища насыщена белками и другими веществами, стимулирующими активную деятельность и рост. Это необходимо для полноценного развития молодого организма и отказываться от нее не стоит. Молодое мясо, особенно телятина, богато витамином D. Мясная пища может быть лишена своих отрицательных свойств, если мясо как исходный продукт подвергается правильной обработке. Желательно избегать употребления жаренного или жирного мяса.

Также жизненно необходимый белок можно получить не только из мяса, но и орехов и семечек. Орехи это вообще кладезь витаминов не только для мозга, но и для всего

организма. **Врачи** называют грецкий орех «праздником для мозга»! Было доказано, что если есть всего по 2 ядра грецкого ореха в день, то уже через месяц память значительно улучшится. Кедровые орехи поставляют в наш организм легкий белок, фундук – витамин Е. Также очень полезно употреблять в пищу салаты, заправленные **маслом** грецкого ореха. Такое масло содержит целый комплекс биологически активных веществ, благотворно влияющих на сосуды головного мозга.

Еще для максимального эффекта от здоровой пищи нужно придерживаться так называемого **раздельного питания**. Это значит, что за один прием пищи нужно есть только сочетающиеся продукты. Основателем и главным теоретиком этой системы здорового питания является Герберт Шелтон. По данной системе почти со всем сочетается только свежая зелень, крахмалистые овощи, большинство же продуктов предпочтительно употреблять раздельно друг от друга. Это будет способствовать наилучшему усвоению всех полезных веществ организмом и мозгу.

Если ваш ребенок будет придерживаться правильного питания, то уже очень скоро вы заметите, насколько он поумнел, насколько легко ему достаются знания. Быть может именно ваш ребенок станет новым Эйнштейном, Эйлером, Ньютоном? Кто знает...

Информация с сайта http://lojchka.ru/pravilnoe_pitanie_detej

Десять советов по быстрому переходу на здоровое питание. Однако, несмотря на кажущуюся простоту рекомендаций, вам, несомненно, будет сложно сразу же подстроить под них свою повседневную жизнь. Ниже перечислены советы и хитрости, которые помогут вам это сделать.

Руководство по здоровому питанию: 10 легких правил

Вот основные идеи данного руководства по здоровому питанию:

- **Баланс калорий.** Сохраняйте равновесие потребляемых и сжигаемых калорий для сохранения или достижения здоровой массы тела.
- **Ешьте больше этих продуктов:** фрукты и овощи; продукты из цельного зерна; обезжиренные или нежирные молочные продукты; продукты, богатые белком, такие как мясо птицы, тофу и постное мясо, морепродукты. Особое внимание уделяйте пище, богатой калием, пищевыми волокнами, кальцием и витамином D (это будет несложно, если вы будете есть продукты, перечисленные выше).
- **Старайтесь потреблять как можно меньше следующих веществ:** натрия (не более 2300 мг в день); насыщенных жиров (меньше 10% от общего числа потребляемых калорий); холестерина (менее 300 миллиграммов в день); транс-жиров; белого сахара; очищенного зерна; алкоголя (не более 1 рюмки вина в день).

Однако, уважаемые родители, несмотря на кажущуюся простоту рекомендаций, вам, несомненно, будет сложно сразу же подстроить под них свою повседневную жизнь. Ниже перечислены советы и хитрости, которые помогут вам это сделать.

1. Подсчитайте, сколько калорий в день вам необходимо. Чтобы уравновесить потребление и расходование калорий (читайте: сохранить ваш текущий вес), важно знать, сколько топлива расходует ваш организм. Используйте эту простую формулу:

ТЕКУЩИЙ ВЕС X 12 = калории, необходимые для поддержания веса.

Примечание: этот расчет лучше всего работает для людей, ведущих неактивный образ

жизни. Если вы занимаетесь спортом на регулярной основе и обнаружите, что потеряли больше двух килограммов после первой пары недель - то вам понадобится немного увеличить потребление калорий.

2. Заполняйте половину тарелки фруктами и овощами. Наверняка вы слышали этот совет и раньше. Ваш организм просто недополучает нужного количества фруктов и овощей: только 26.3% взрослых людей съедают ежедневно рекомендуемое количество (около 3-х порций). Самый легкий способ исправить ситуацию – заполнить половину своей тарелки фруктами и овощами каждый раз, когда вы садитесь за стол.

3. Сделайте свою диету настолько простой, насколько вам необходимо. Если следование правилам здорового питания кажется вам непосильной задачей, найдите способ слегка облегчить себе жизнь. Ищите в магазине упаковки с уже очищенными и нарезанными фруктами и овощами (неважно, будут они свежими или замороженными) – это сильно сократит время приготовления вашего ужина. Не забудьте и про обезжиренные молочные продукты – именно эти две группы продуктов должны преобладать в вашем рационе.

4. Не пренебрегайте завтраком. На это есть много причин: те, кто регулярно употребляет завтрак, в целом имеют меньше проблем с весом, а также получают из пищи меньше холестерина и больше полезных питательных веществ, таких как клетчатка, кальций, витамины А и С, рибофлавин, цинк и железо. Употребление завтрака также поможет вам вписать в свой рацион группы продуктов, не подходящие для остальных приемов пищи. К примеру, если вы ощущаете недостаток молочных продуктов, попробуйте есть на завтрак обезжиренный йогурт. Хочется больше цельного зерна? Попробуйте овсянку. Приготовьте овсянку на молоке, и вы вдобавок получите дополнительную порцию кальция. Фрукты на завтрак также будут прекрасным решением.

5. Запланируйте и заготовьте заранее продукты для легких перекусов в течение дня. Тут действует то же правило, что и для завтрака – вместо того, чтобы перекусывать чипсами или конфетами, купленными в ближайшем киоске, лучше купите те продукты, недостаток которых вы ощущаете в своем повседневном рационе.

6. Замените сливочное масло растительным. Простейший способ сократить потребление насыщенных жиров – заменить твердые жиры (сливочное масло, сало) жидким растительным маслом. Проявите фантазию: например, попробуйте при приготовлении пищи использовать рапсовое масло вместо сливочного, а в бутерброде замените майонез с маслом на кусочек авокадо.

7. Раз в неделю полностью отказывайтесь от мяса. Это поможет значительно сократить потребление насыщенных жиров. Замените мясо вегетарианскими источниками белка – соей, фасолью, орехами. Это принесет дополнительную пользу в виде клетчатки вашему организму.

8. Думайте о десерте под другим углом. Как вы помните, данное руководство по здоровому питанию рекомендует ограничить употребление пищи, содержащей очищенное зерно, твердые жиры и натрий. К сожалению, под эту категорию попадают практически все известные “классические” десерты. Однако не стоит полностью отказываться от сладкого – вам будет легче придерживаться диеты, которая иногда

награждает вас лакомым кусочком. Просто найдите тот тип десерта, который будет полностью удовлетворять принципам здорового питания – к примеру, десерт на фруктовой основе удовлетворит ваше пристрастие к сладкому и принесет организму порцию полезных фруктов.

9. Составляйте список необходимых продуктов, каждый раз, когда идете в магазин. Это поможет вам избежать незапланированных покупок, в которые часто входят вредные продукты вроде чипсов и сухариков.

10. Ищите продукты с как можно меньшим содержанием соли. Рекомендуемая суточная доза натрия для взрослого человека – не больше 2300 мг. Цифра кажется большой, но в действительности это количество натрия содержится в одной чайной ложке поваренной соли. Для людей старше 51 года, а также больных диабетом, гипертонией или хроническим заболеванием почек, эта доза еще меньше – всего 1500 мг ежедневно. Тем не менее, в настоящее время среднее потребление натрия на душу населения составляет больше 3400 мг – и большую часть этой дозы человек получает из обработанных пищевых продуктов. Перед покупкой внимательно смотрите на состав продукта, чтобы найти наилучший вариант с наименьшим содержанием соли.

Будьте здоровы!