

Памятка для родителей.

Основные принципы здорового питания детей:

1. Главный принцип питания – это разнообразие пищи. Этим обеспечивается не только полноценность поступающих в организм пищевых веществ, но и психологическое воздействие пищи за счет многообразия вкуса, вида блюд, познавательного интереса. В ежедневный рацион должны быть включены продукты из основных групп – хлеба, круп, овощей и фруктов, мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров.

2. 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.

3. Дети должны употреблять около 400 граммов овощей и фруктов, предпочтительно свежих. Исследования показывают, что среди населения, с детства приученного к таким пищевым привычкам, распространенность сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых форм рака, дефицита микронутриентов значительно ниже.

4. Необходимо с детства 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.

5. 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.

6. Не приучайте детей к сахару и сладким продуктам, напиткам. Заменяйте сахар продуктами, в которых сладость является натуральной (фрукты, ягоды, мед, сухие и вяленые фрукты и овощи). Ведь уже 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.

7. Не приучайте детей к соленой пище. 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. В том, что дети любят соленую пищу, виноваты только взрослые, которые им готовят, ориентируясь на свои собственные вкусы. 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.

8. 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.

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

10. Пища должна доставлять удовольствие! На выполнение этого непреложного правила должны работать вид, вкус пищи, посуда, сервировка стола, обстановка и атмосфера приема пищи.

Особое внимание родителей должно быть обращено на режим питания ребенка. Перерывы между приемами пищи не должны составлять более 3,5 – 4 часов. Если ребенок не принимает пищи, то он делается менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается. Кроме того, длительные перерывы в приеме пищи отрицательно сказываются на функциональном состоянии центральной нервной системы и всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляются слабость, тошнота, боли в животе, иногда проявляется агрессивность).