

ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания.

Детям 6-7 лет необходимо есть 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи - не больше 3-3,5 часов. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания - лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок совсем не хочет есть, предложите ему выпить стакан сока, молока или съесть яблоко.

Не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Ваши настойчивые уговоры и требования могут сформировать у малыша стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражающемуся в отказе от пищи).

Чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат. Благодаря этому блюду начинает выделяться желудочный сок, и у малыша возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко «настроиться» на еду, и аппетит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впечатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и ощутить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедленно приступали к еде. Пусть они помогут Вам накрыть на стол, приготовят посуду, все это позволит непоседам «настроиться» на еду.

Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым. Особое место в рационе питания занимают **белковые продукты**. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность малыша в белке, легко усваиваются организмом. **Мясная пища** тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток. **Жиры** служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества. Сливочное

и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селедочное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела. **Блюда из круп:** каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и ... очень дешевы. Много углеводов и витаминов содержится в **растительной пище**. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой. Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фруктовые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками

Пирамида питания



Жиры, масла и сладости – **употреблять необходимо редко.**
Молоко, йогурты, сыры – **2–3 порции.** (о порции см. ниже)
Мясо, птица, рыба, яйца, орехи, бобы – **2–3 порции.**

Овощи – 3–5 порций.

Фрукты – 2–4 порции.

Хлеб, крупы, рис и макаронные изделия – 6–11 порция.

ЧТО СЧИТАТЬ ОДНОЙ ПОРЦИЕЙ

Хлеб, крупы, рис и макаронные изделия

Один кусок хлеба; половина большой булки для гамбургера; одна маленькая булочка или бисквит; 5–6 маленьких или 3–4 больших крекера; 1/2 чашки каши, риса или макаронных изделий; 30 г готовых к употреблению хлопьев из зерновых.

Фрукты

Среднего размера яблоко, банан или апельсин; половина грейпфрута; долька дыни; 3/4 чашки фруктового сока; 1/2 чашки ягод или вишен; 1/2 чашки нарезанных свежих, вареных или консервированных фруктов; 1/4 чашки сухофруктов.

Овощи

1/2 чашки вареных овощей; 1/2 чашки нарезанных сырых овощей; 1 чашка нарезанных зеленых листовых овощей, таких как латук или шпинат; 1/2 чашки вареных бобов, гороха или других бобовых; 3/4 чашки овощного сока.

Молоко, йогурт и сыр

1 чашка молока, стаканчик (около 225 г) йогурта, около 45 г твердого сыра, 55 г плавленого сыра. *Мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца и орехи*

2–3 ежедневных порции могут включать: 150–200 г отварного нежирного мяса, птицы без кожицы или рыбы в день. 30 г мяса или рыбы можно заменить одним яйцом, половиной чашки приготовленных бобов, горошка или других бобовых*; двумя столовыми ложками орехового масла.

Жиры, масла и сладости Употреблять редко.

ПЕРВЫЙ ЭТАЖ ПИРАМИДЫ: ЗЕРНОВЫЕ

ЗЕРНОВЫЕ – основа здорового питания; в них содержится мало жиров, они поставляют организму необходимые витамины, минералы и клетчатку. Эта группа продуктов является источником сложных углеводов. Поскольку хлеб и выпечка высококалорийны, но содержат немного питательных веществ, сведите их потребление к минимуму. Для вашего здоровья будет полезнее съесть кашу из цельного зерна.

ВТОРОЙ ЭТАЖ ПИРАМИДЫ: ФРУКТЫ И ОВОЩИ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ обеспечивают организм важными витаминами, минералами и клетчаткой. И, как правило, не содержат жиров. Если вы думаете, что предлагаемое количество фруктов и овощей невозможно съесть каждый день, знайте, что оппоненты Пирамиды утверждают: данные в ней слишком... занижены! Например, обследования 80 тысяч человек, проведенные Nurse's Health Study, показали, что у людей, потреблявших более восьми порций фруктов и овощей в день, риск возникновения сердечных заболеваний был ниже, чем у съедавших три или меньше порций. Более того, эти исследования показали, что каждая дополнительная порция фруктов или овощей снижает риск возникновения сердечных заболеваний на 4%. Особенно преуспевают в этом зеленые листовые овощи и витамин С, содержащийся во многих видах плодов.

ФРУКТЫ

Завтрак – хорошее время для обращения к фруктовой составляющей рациона. У американцев принято начинать свой день со стакана апельсинового сока. Добавьте фрукты к ленчу и обеду, чтобы получилось три–четыре их порции за день. Старайтесь выбирать свежие фрукты по сезону.

ОВОЩИ

Овощи – превосходный источник витамина С, фолиевой кислоты, бета–каротина, минеральных веществ и клетчатки. К тому же в них практически отсутствуют жиры.

ТРЕТИЙ ЭТАЖ ПИРАМИДЫ: ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

НА ЭТОМ этаже Пирамиды представлены преимущественно продукты ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ – это группа молочных и мясных продуктов, куда также относятся птица, бобовые, яйца и орехи. Такая пища обеспечивает организм важными питательными веществами, в первую очередь белком, кальцием, железом и цинком. Не забывайте о рыбе, особенно морской!

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко, йогурты и сыры занимают третий уровень пирамиды, соседствуя с мясом, птицей, рыбой, бобовыми, яйцами и орехами. Как и продукты мясной группы, молочные продукты являются хорошим источником белков. Кроме того, в них много кальция и витаминов А и D – отличная добавка к вашему рациону!

ПОСЛЕДНИЙ ЭТАЖ ПИРАМИДЫ: ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ

На вершине Пирамиды Здорового Питания – жиры, сахар и сладости. Как мало им отводится места! Столь же невелика должна быть их доля в здоровом рационе. Действительно, излишнее потребление жиров грозит повышением уровня холестерина в крови и развитием множества грозных заболеваний, среди которых инфаркт и инсульт. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Приучите себя и близких употреблять эти продукты как можно реже. Большинство из них, будучи высококалорийными, не поставляют организму никаких питательных веществ, кроме сахара, жира и калорий.