

Здоровое питание



Помните древнее выражение – «Ты есть то, что ты ешь»? Как ни странно это не звучит, но питание играет в жизни любого человека очень важную роль, а уж в жизни ребёнка – тем более. Педиатры бьют тревогу – с каждым годом увеличивается число детей с излишним весом. Трёхгодовалые карапузы теперь нередко весят по 20 килограмм, при норме – 14-15. Врачи уверены, что все дело в неправильном питании. Начиная с самого рождения необходимо придерживаться правил и принципов здорового питания для детей, так как это является одним из основных условий формирования крепкого физического здоровья малышей. К сожалению,

рацион многих детей состоит из высококалорийных, но малопитательных продуктов питания, таким образом, клетки страдают, так как не получают необходимого питания, что, несомненно, совсем не лучшим образом сказывается на растущем организме

Прежде всего, рацион питания ребёнка должен быть адекватен энергозатратам ребёнка. Современные школьные программы очень насыщены и требуют значительных усилий и большой траты времени не только в школе, но и дома. Море информации (чаще, к сожалению, ненужной), обрушивающейся на головы детей буквально отовсюду, создаёт большую нагрузку на нервную систему. Наши дети – атомные, их физическое и половое развитие идёт на порядок быстрее. Добавьте к этому невероятные психические нагрузки, связанные с социальной адаптацией, и взбесившиеся гормоны – и получите довольно грустную картину. Как сохранить здоровье ребёнка, помочь ему справиться со всеми нагрузками?

Правильное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития. По мнению диетологов, ребёнок, учащийся в школе, должен есть не менее 4 раз в день, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда. Школьники проводят полдня вне дома, а некоторые – и вовсе весь день, оставаясь в продлёнке. Наша задача – накормить детёныша правильным завтраком и ужином и дать с собой не только вкусный, но и полезный «тормозок».

По мнению врачей-диетологов существуют пять самых полезных и пять самых вредных для детей продуктов питания. Над созданием рейтинга опасных продуктов работали сразу несколько специалистов из Института экогигиены и токсикологии, Национальной медакадемии и нескольких частных медицинских центров. Кто следит за своим здоровьем и питанием, обязаны знать о продуктах, которых стоит опасаться.

Вредные продукты, несовместимые с правильным питанием детей:

1. **1-е место** рейтинга вредных продуктов равноценно поделили между собой сладкая газированная вода и чипсы.

Сладкая газированная вода – это смесь сахара, химии и газов. Как правило, содержат аспартам (E951), синтетический сахарозаменитель. Фелатанин, содержащийся в аспартаме изменяет порог чувствительности, при употреблении в больших дозах способствует развитию маниакальной депрессии, припадков паники, злости и насилия. Но самое главное - газировка с аспартамом не утоляет жажду (в банке емкостью 0,33 л. пепси-колы содержится ~ 7 чайных ложек сахара, в кока-коле ~ 6 чайных ложек сахара). Слюна плохо удаляет остаточный подсластитель со слизистой рта, поэтому после употребления напитков во рту остается ощущение приторности, которое хочется снять новой порцией напитка. В результате, напитки с аспартамом становятся напитками для возбуждения жажды, а не для ее утоления. Лучший из всех напитков - **чистая вода!**

Кроме того, эти напитки содержат в составе сильнейшую ортофосфорную кислоту, которая разъедает даже ржавчину с металлических предметов, остается только представить, что она делает с детскими желудками. Таким образом, врачи-диетологи предупреждают, что употребление этих напитков может спровоцировать развитие таких опаснейших заболеваний, как сахарный диабет, ожирение и язва желудка.

Картофельные чипсы – это высококонцентрированная смесь жиров и углеводов, в оболочке из красителей и заменителей вкуса. Они просто «напичканы» веществами, которые являются непосредственной угрозой здоровью желудочно-кишечного тракта. Из-за особенностей приготовления, в чипсах образуется множество канцерогенов - веществ, провоцирующих рак. А гидрогенизированные жиры ведут к увеличению уровня холестерина в крови, что повышает риск инфарктов и инсультов. Также всем известно, что употребление чипсов ведет к ожирению, - в 200 граммах чипсов содержится примерно 1100 килокалорий из-за высокого содержания жиров и углеводов, что составляет примерно половину дневной нормы взрослого человека.

На 2-м месте самая быстрая еда фаст-фуда- сухарики, орешки, различные чипсы, лапша быстрого приготовления, растворимые соки, супы и прочие любимые детьми продукты. Все это сплошная химия, несомненно наносящая вред любому организму.

Беляши, чебуреки, картошка фри, шаурма, гамбургеры и вообще все, что жарится - очень вредно, потому что жарят это все нередко в масле, которое используется по многу раз и меняется, хорошо если, раз в сутки. Результат - все те же канцерогены. С годами такое питание приводит к нарушению пищеварения: к колитам, гастритам, изжоге, запорам и т.д. и т.п.

3-е место принадлежит сосискам, сарделькам, колбасам. Копченые мясо и рыба тоже попали в этот рейтинг за высокое содержание канцерогенов. Даже если представить, что в сосиски больше не добавляется бумага, в колбасах не используется фарш мышей и крыс, невольно попавших в мясорубку, все равно и сосиски, и колбасы, и прочие мясные деликатесы остаются одними из самых вредных продуктов в современном ассортименте. Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов.

Также с развитием генной инженерии все больше производителей переходит на генно-модифицированное (ГМО) сырье. Сегодня, в состав более 70% сосисок и колбас входит трансгенная соя, а один кусочек копченой колбасы содержит столько фенольных соединений, сколько человек вдыхает в городе за год (фенол крайне токсичен)!

4-е место, нашего рейтинга, занимают шоколадные батончики, вафли, жевательные конфеты, пастила, чупа-чупс, жвачки. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками (вызывающими привыкание), генетически модифицированными продуктами (ГМО), красителями и ароматизаторами.

Шоколадные батончики, вафли, жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, чупа-чупс, жвачки содержат огромное количество сахара, химические добавки, красители, заменители и т.д. Одним словом, никакой пользы.

На 5-м месте расположился маргарин – гидрогенизированный жир, который также опасен не только для здоровья, но и для жизни, так как его систематическое употребление приводит к развитию сосудистых заболеваний и рака. Большое его количество содержится в магазинной выпечке. Вредны все продукты с его содержанием. Это пирожные, торты с кремом, изделия из слоеного теста. Чрезмерная любовь к этим насыщенным сахаром и жиром продуктам практически гарантирует нарушение обмена веществ и лишний вес. Также данные продукты повышают кислотность в желудке, нарушая тем самым кислотно-щелочной баланс организма, что приводит к очень многим проблемам со здоровьем.

Безусловно, исключить все эти продукты из рациона практически невозможно, но сократить их потребление до минимума вполне посильная задача, а без таких продуктов как чипсы, газировка, шоколадные батончики, вафли и пр. вполне можно жить.

Не маловажную роль в вопросе физического здоровья детей играет **количество еды**. Еще пару десятилетий назад считалось, что здоровый малыш непременно должен быть пухленьким.

Заботливые мамы и бабушки всеми правдами и неправдами старались накормить обожаемое чадо «как следует». Мода на полноту прошла, тем не менее за 2 последних десятилетия число страдающих ожирением детей удвоилось, а количество подростков, имеющих лишний вес, увеличилось в 3 раза. По мнению врачей, вероятность того, что во взрослом возрасте они будут страдать ожирением, составляет почти 100%. Полнота грозит ранним развитием сахарного диабета, артериальной гипертонии и другими неприятными последствиями. Так что если вы действительно хотите, чтобы ребенок вырос здоровым, не стоит его перекармливать.

Чтобы ребенок развивался нормально, его **ежедневный рацион** должен составлять:

в 7–10 лет – 2300 ккал,

в 11–13 лет — от 2450 (для девочек) до 2700 ккал (для мальчиков),

в 14–17 лет — от 2600 (для девушек) до 2900–3000 ккал (для юношей).

Если ребенок занимается спортом, его рацион можно увеличить на 300–500 ккал.

Суточный объем пищи детей 7–11 лет должен составлять около 2,5 кг, детей 11–15 лет — 2,5–2,8 кг, подростков старше 15 лет — 2,8–3,0 кг. Суточная потребность в жидкости составляет 1,5–2 л.

Каких-либо диет здоровым детям и подросткам придерживаться не стоит. В то же время их рацион должен быть максимально разнообразным, ведь растущий организм должен получать все полезные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, аминокислоты, жирные кислоты, биологически активные вещества, воду) в нужных количествах. Для школьников оптимальный баланс белков, жиров и углеводов составляет 1:1:4.

Каким должен быть суточный набор продуктов? Примерные варианты для разных возрастов:

Продукты (в граммах)	7–10 лет	11–13 лет	14–17 лет
Мясо, птица, колбаса	140	170	200
Рыба	60	60	80
Сыр	10	10	15
Молоко и кисломолочные продукты	500	500	500-600
Творог	40	50	60
Сметана	10	10	15
Яйцо	1 шт.	1 шт.	1 шт.
Крупы, бобовые	45	50	60
Макаронные изделия	15	20	20
Картофель	200	250	300
Овощи	250	300	350
Фрукты	200-300	200-300	200-300
Сухофрукты	15	20	20
Сахар	50	55	60
Кондитерские изделия	10	15	15-20
Масло сливочное	25	30	35
Масло растительное	10	15	20
Хлеб пшеничный	150	200	200-250
Хлеб ржаной	70	100	100-120

В ежедневном меню ребенка обязательно должны быть горячие блюда, в первую очередь, супы: мясные, молочные, овощные. И, конечно же, фрукты и овощи.

Но не стоит стремиться непременно накормить ребенка чем-нибудь экзотическим. Считается, что иммунитет лучше поднимают привычные для организма продукты — такие, как капуста, морковь, свекла, сладкий перец, лук, чеснок, петрушка, сельдерей. Они содержат не только витамины и минеральные вещества, но и антиоксиданты, снижающие риск развития многих заболеваний, в том числе воспалительных. Можно предложить ребенку салатики из этих овощей, легкие фруктовые десерты, свежевыжатые соки из граната, винограда или цитрусовых

(впрочем, слишком много апельсинов и мандаринов давать не стоит, чтобы не спровоцировать аллергию).

Таким образом, к **полезным продуктам питания относятся:**

1. Фрукты и корнеплоды, содержащие пектин (например, яблоки) – благотворно влияют на процесс пищеварения, препятствуют развитию гнилостных бактерий, выводит из организма радиоактивные элементы и другие вредные вещества, улучшает кровообращение и снижает уровень холестерина;
2. Морковь, брокколи – продукты обязательные для детского рациона, содержат необходимые для растущего организма компоненты, такие как каротин и клетчатку, здоровое питание для детей без этих продуктов невозможно;
3. Лук, чеснок – повышает иммунитет, обладает глистогонным эффектом;
4. Каши – крупы содержат полезные вещества, необходимые для хорошей работы желудочно-кишечного тракта, а также других органов и систем;
5. Молочные и кисломолочные продукты – нормализуют микрофлору кишечника, кроме этого имеют особую ценность для костей и зубов растущего организма ребенка.

Диетологи всего мира уверены, что питание определяет продолжительность и качество жизни человека. Вкусовые привычки остаются с человеком на всю жизнь, поэтому чтобы отучить детей от вредных продуктов, надо постараться полностью исключить их из детского рациона, и не употреблять такую еду самим. Не видя перед собой подобных "деликатесов", ребенок со временем перестанет их просить.