

Здоровое питание – здоровый ребенок. А **здоровый** ребенок в семье это самое важное для **родителей**. Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является **здоровое питание**. **Питание** может помочь предупредить возникновение болезни или же наоборот ускорить ее появление. Поэтому в вопросах **питания ребенка родители** должны проявить максимум внимательности и настороженности.

Для чего человеку нужна еда? Взрослому **питание** необходимо для поддержания обеспечения и жизнедеятельности организма и торможения угасания его функций. В главную задачу **питания** ребенка входит поддержание его развития. Развитие ребенка – это цепь последовательных и физиологических событий, совершающихся в строго установленном порядке. Набор пищевых веществ, их количественные взаимоотношения, форма подачи пищи – все должно соответствовать возрастным особенностям ребенка. Если такое соответствие достигается, то развитие обретает гармоничность и *«биологические часы»* идут точно. Если нет – возникает рассогласованность физиологических механизмов, организм становится *«расшатанным»*, неустойчивым, легко срывается в болезнь. Организм ребенка *«строится»* из **питания** как домик из кирпичиков, и пища с этих позиций, прежде всего, – поставщик пластического материала и энергии. Клетки многих важнейших органов (*головного мозга, кровеносных сосудов, мышц, костей*) формируются один раз и на всю жизнь. Оттого, как они будут первоначально построены, зависит качество их пожизненного функционирования. Развитие растущего организма происходит безостановочно, и опоздать с поставкой нужного *«материала»* нельзя. Если в организм своевременно не поступит достаточное количество подходящего *«строительного материала»*, то клетки начнут использовать не подходящие, но похожие по химическим свойствам вещества. Итог подмены станет формирование тканей с ухудшенными свойствами. Ярким примером такого оборота дела служат нарушения пищевого обеспечения растущих костей. При недостатке в пище ребенка кальция кость сразу же начинает встраивать в себя чужеродные ей (*и в целом для организма*) элементы. В результате кость теряет (*а точнее, не приобретает*) устойчивость к травмам, нагрузкам, болезням

Одной из самых главных причин, приводящих к формированию не правильных рационов, является информационный хаос, царящий на рынке продуктов **питания**. Человек уже давно утратил способность интуитивно выбирать полезную для него пищу. Переедая одни продукты и недоедая другие, дети формируют неправильные стереотипы пищевого поведения, которые, как правило, сохраняются на всю жизнь и приводят к ухудшению **здоровья**. В целях сохранения и

приумножения **здоровья** ребенка наиважнейшей задачей взрослых является формирование у него **культуры питания**.

Один известный автор сказал, что **детей нужно питать так же**, как и взрослых, только лучше. Эти слова как нельзя лучше характеризуют правильный подход к **питанию школьников**.

Рациональное **питание** любого человека предполагает баланс количества, качества и своевременности, то есть продукты, употребляемые в пищу, должны наиболее полно и своевременно обеспечивать организм необходимыми аминокислотами и микроэлементами для его нормальной жизнедеятельности. Для ребёнка это особенно важно!

Ещё в древности было известно, что правильное **питание** есть неперенное условие долгой жизни.

Семья должна заложить в раннем возрасте ребенку правильные пищевые привычки. **Питание** ребенка школьного возраста должно быть:

Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, доброкачественным – не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником **питание** должно не только покрывать расходующую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.



Тест – опрос «*Правильно ли мы питаемся*»

1. Ежедневно ли вы завтракаете, обедаете и ужинаете?

а) Да. 1

б) Зависит от моей занятости в конкретный день. 2

в) Нет, далеко не всегда. 3

2. Возвратившись после работы домой, сколько в среднем времени проходит перед тем, как вы садитесь за стол?

а) Не менее получаса. 2

б) Час и больше. 1

в) Сразу стараюсь что-нибудь перекусить. 3

3. И как вы выбираете блюда?

а) Ем то, что есть под рукой. 3

б) Исходя из их **питательной ценности**. 1

в) Ем все, что нравится. 2

4. Обычно во время приема пищи, вы:

а) придерживаюсь правила: Когда я ем, я глух и нем. 1

б) отвлекаюсь на всевозможные разговоры. 2

в) читаю прессу или смотрю телевизор. 3

5. Всегда ли вы тщательно пережевываете пищу?

а) Нет, это не про меня. 3

б) Раз на раз не приходится, во многом зависит от времени, которым я располагаю. 2

в) Разумеется, да. 1

14 слайд 6. После приема горячей пищи вы, как правило, сразу переходите к чаепитию?

а) Нет, откладываю чаепитие минимум на полчаса–час. 1

б) По-разному. 2

в) Да, сразу. 3

7. Едите ли вы на ночь?

а) Да, бывает. 3

б) Позднее шести вечера не ем. 1

в) Прекращаю прием пищи не менее чем за два часа до сна. 2

8. Вы следуете принципу **раздельного питания**?

а) Да. 1

б) Время от времени, но в целом не придаю этому большого значения. 2

в) Нет. 3

9. Часто ли **пिताетесь сухомятку**?

а) Такое случается нередко. 3

б) Иногда. 2

в) Практически никогда. 1

10. Вы стараетесь придерживаться правила: В течение дня не ограничивать себя в еде, но есть небольшими порциями?

а) Да, конечно. 1

б) Правило мне известно, но следую ему не всегда. 2

в) Нет. 3

Подсчитайте баллы

10–16 баллов. Остроумный Сократ заметил: Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить. Вы, вероятно, прилежны в вопросе, как и когда есть, тем самым помогая вашему организму жить и работать с максимальной отдачей.

17–23 балла. Вам знакома истина, что чрезмерное увлечение едой, так же, как и высокомерное невнимание к ней, неразумно, но иногда вы об этом забываете. Вам не мешает относиться к тому, как вы едите, более ответственно, чтобы гарантировать себя в будущем от проблем со **здоровьем**, связанных с **неправильным питанием**.

24–30 баллов. Пришла пора задуматься над тем, чтобы начать менять свои привычки, потому что, судя по всему, вы не очень заботитесь о том, как едите. В качестве первых шагов старайтесь не садиться за стол, когда очень устали или раздражены. Такой прием пищи не пойдет впрок. Не ешьте наскоро, это позволит вам не переесть. Возьмите себе за правило, минимум дважды в день не пренебрегать горячей пищей.

Пищевое поведение и здоровье

Как известно, особенности пищевого поведения закладываются в детстве и носят устойчивый характер. Дети, которые **питаются неправильно**, скорее всего, не изменят своим привычкам в зрелом возрасте и окажутся подвержены серьезным и опасным заболеваниям. Это относится, например, к

болезням сердца и сосудов, отмечаются повышенное артериальное давление, признаки атеросклероза сосудов или избыточная масса тела, а нередко и все перечисленные состояния вместе.

Все это можно предотвратить, привив ребенку в детстве привычку к правильному **питанию**. К наиболее значимым негативным особенностям пищевого поведения **детей относят**:

- избыточное потребление соли, сахара, насыщенных жиров;
- недостаток микронутриентов в рационе **питания**;
- недостаточное потребление рыбы, молочных продуктов, овощей, и других продуктов, являющихся источником микронутриентов и пищевых волокон.

Заболевания, обусловленные неправильным **питанием**:

- анемии;
- атеросклероз;
- болезни органов пищеварения;
- болезни щитовидной железы;
- гипертоническая болезнь (*артериальная гипертензия*);
- избыточная масса тела и ожирение;
- кариес зубов;
- кишечные инфекции;
- инвазии и пищевые отравления;
- кишечный дисбактериоз (*дисбиоз*);
- метаболический синдром;
- некоторые злокачественные новообразования (*рак толстой кишки*);
- подагра;
- остеопороз;
- сахарный диабет.

Копирование по образцу

Неправильная диета **детей** связана не только с дефицитом витаминов в пище, но и с неадекватным пищевым поведением, которому дети учатся у взрослых и других **детей**.

Существует множество объяснений того, почему дети едят не всегда то и не в тех количествах, как хотелось бы взрослым. Одно из них – влияние значимых взрослых и других **детей** на развитие предпочтений в еде и связанных с ней привычек.

Этот факт естественен и очевиден: ребенок смотрит, что делает взрослый или другой ребенок и повторяет его действия.

Роль родителей

Отношение в семье к приему пищи, вкусовым предпочтениям активно перенимается ребенком. Наиболее близким человеком, образцом для подражания для ребенка прежде всего выступает мать. С ней дошкольник чаще общается, делится впечатлениями, ее больше, чем остальных членов семьи, слушается. Отцы в межличностных отношений ребенка в семье занимают второе место. Что касается бабушек и дедушек, то дети часто делятся с ними впечатлениями, но вот слушаются лишь в 3% случаев.

Влияние матери и отца в формировании вкусовых привычек намного сильнее влияния других взрослых: бабушек и дедушек.

Неофобия



Дети нередко отказываются от незнакомых полезных блюд. Это проявление неофобии – боязни употребления в пищу новых продуктов и блюд. Неофобия – естественный защитный механизм, позволяющий ребенку избежать употребления в пищу незнакомых и неопознанных веществ. Данный механизм присутствует с рождения и в норме, значительно ослабевая, переходит во взрослую жизнь. У неофобии много причин:

- персональные (*генетические*) факторы;
- пищевые семейные и **этнокультурные традиции**;
- социальные влияния в организованном детском коллективе и др.

На успешность преодоления неophobia влияет поведение окружающих ребенка людей и их привычки, связанные с едой. Наблюдая за тем, как другие едят незнакомые ему ранее блюда, ребенок постепенно избавляется от страха перед новым. Важно подчеркнуть, что наблюдение за значимыми другими оказывает более сильное воздействие на ребенка, чем их уговоры и разговоры о еде. При некоторых видах дисбактериоза, избирательность в еде и резкое ограничение употребляемых продуктов и блюд связано с желанием ребенка оградить себя от нежелательных болевых ощущений

Для преодоления неophobia детям обычно необходимо около 15 проб нового продукта.

Результатам проведенного НИАЦ (*научный информационно-аналитический центр*) исследования выяснилось, что готовность **детей** пробовать новые продукты тесно связана с поведением **родителей**.

Так, выяснилось, что **родители детей**, готовых попробовать незнакомое блюдо, чаще покупают новые продукты, тогда как **родители отказавшихся детей** редко покупают и пробуют что-то новое.

Называние продукта и его свойств, способствует повышению доверия и повышает вероятность употребления его в пищу.

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека. Мы чаще всего **питаемся тем**, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному **питанию**. Именно ваш пример ляжет в **основу будущей культуры питания вашего ребенка**. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее **здоровье**.

Известная мудрость: «*Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть*». Только умеренное сбалансированное **питание** может стать гарантией долгих лет жизни.

«*Вредные продукты*»



10 самых вредных продуктов, от которых стоит отказаться.

1. Леденцы, жевательные конфеты, пастила и мармелад неестественно ярких расцветок.

Помимо зашкаливающего за все разумные рамки количества сахара, в этих сладостях содержатся и особенно опасные для нашего организма красители и ароматизаторы, в буквальном смысле убивающие клетки человеческого организма.

2. Чипсы, картофель фри.

Эти, безусловно, вкусные, продукты вредны не только для фигуры, но и для **здоровья вообще**, ведь они представляют собой богато сдобренную химическими улучшителями вкуса и специями смесь легкоусваиваемых углеводов и жиров.

3. Газированные напитки.

4. Шоколадные батончики.

Огромное количество сахара, содержащееся в них, очень быстро вызывает привыкание: человек буквально не может и дня прожить без очередного «Марса» или «Сникерса».

5. Колбасы и сосиски.

6. Жирное мясо.

Излишнее количество животного жира ведет к образованию холестериновых бляшек, следствием чего становятся заболевания сердечнососудистой системы.

7. Майонез, кетчуп, фабричные соусы.

8. Продукты быстрого приготовления.

О какой-то пользе данной категории продуктов говорить не приходится: для ускорения приготовления в них добавляют рекордное количество химикатов, что не может положительно сказаться на **здоровье** употребляющих их людей.

9. Соль.

Нарушения сна, гипотония, отечность – это далеко не все проблемы, возникающие из-за употребления слишком соленой пищи.

10. Алкоголь.

Не стоит верить тем, кто утверждает, что в малых дозах спиртные напитки полезны. Наоборот, даже одна рюмка алкоголя способна помешать усвоению витаминов, нарушить кровообращение.

