

«ПИЩА – МОЙ ДРУГ, ПИЩА – МОЙ ВРАГ».

Здоровье человека является фундаментом всей его жизни. Когда человек здоров, он активен, работоспособен, самодостаточен и счастлив, наконец. Здоровье – главная ценность каждого человека. Но, увы, статистика гласит, что большинство заболеваний в последние годы значительно «помолодело». Все чаще среди молодых людей встречаются те, кто перенес инфаркт миокарда, болен сахарным диабетом, ожирением и др. Медицина не стоит на месте, ученые изобретают новые лекарства, методы и способы лечения различных заболеваний. Но они не являются панацеей и часто не приносят исцеления. Немаловажен тот факт, что стоимость лекарственных препаратов постоянно растет, а их качество желает быть лучше.

Увлечение лекарственными препаратами нередко приводит к возникновению аллергии, различных осложнений, не принося при этом ощутимой пользы. Конечно же, отвергать медикаменты никто не собирается. Но необходимо относиться к ним разумно.

По определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений».

Уже через несколько минут после появления на свет, человек требует пищи. С едой организм получает все необходимое для построения клеток органов и систем, и от того, как и в каком объеме поступают в него составные части пищи, будет зависеть его состояние. Ну, а если вы вдруг заболели, значение правильного питания увеличивается многократно.

Детям дошкольного возраста не рекомендуется резко вводить в рацион такие продукты как грибы, мёд, ягоды, фрукты и овощи красной окраски, так как она могут вызвать аллергию у ребёнка. Обязательно в рационе должны присутствовать молочные продукты, нежирные сорта мяса, рыба, овощи и фрукты, натуральные соки. До трёх лет лучше совсем не давать ребёнку шоколад и шоколадные конфеты.

Таким образом, пищевой рацион должен соответствовать энергетической потребности организма в том или ином возрасте, содержать достаточное количество пищевых веществ с определенным сбалансированным соотношением между ними. В дневном рационе человека любого возраста должны присутствовать белки, жиры и углеводы в достаточном количестве.

Очень важно не только, чем ребёнок питается, но и в какое время, какими порциями и сколько раз он принимает пищу. Режим питания означает определенное время приема пищи, ее распределение в течение дня по калорийности, химическому составу, набору продуктов и объему.

Здоровым детям рекомендуется 4-разовое питание. Промежутки между приемами пищи 4—5 часов. При некоторых заболеваниях показано 5—6 разовое питание.

Наиболее физиологичным является 4-разовое питание.

При 4-х разовом питании:

на первый завтрак 25—30%,

на второй 10—15%,

на обед 40—45%,

на ужин 20%.

При 3-х разовом приеме пищи калорийность рациона распределяется следующим образом:

на завтрак 30%,

на обед 40—50%,

на ужин 20—25%;

Ученые института питания РАМН, изучив влияние пищи на работоспособность мозга, сделали ряд важных заключений. Деятельность клеток мозга можно стимулировать с помощью пищи, причем самой обычной! Главное знать, что есть и в каком наборе. Для того, чтобы человеческий мозг, этот самый сложный механизм, функционировал нормально, его клеткам, которых насчитывается свыше ста миллиардов, необходимо получать большое количество энергии. Мозг, как известно, забирает 20% всей энергии, получаемой с пищей.

Еду лучше начинать с закусок (салат, винегрет, сыр), возбуждающих аппетит. Пищу нужно хорошо пережевывать. Плохо пережеванная пища усиливает образование слизи в желудке, снижает кислотность и переваривающие свойства желудочного сока. Неприятные разговоры, чтение газет и другие отвлекающие моменты также тормозят секрецию органов пищеварения и ухудшают аппетит.

На ужин, за 2 часа до сна, рекомендуются молочные, фруктово-овощные, крупяные и другие блюда, не перегружающие работу органов пищеварения. Исключаются острые приправы, кофе, какао, чай, шоколад и другие продукты, возбуждающие нервную систему. Переедание и голод ухудшают сон.

Ешьте в одно и то же время. Нерегулярный и беспорядочный прием пищи нарушает работу желез органов пищеварения, ухудшает усвоение пищи и способствует развитию различных заболеваний.

Памятка по режиму питания:

1. Питайтесь регулярно, 3- 4 раза в день, и в одно, и то же время.
2. Не употребляйте пищу на ночь.
3. Не торопитесь, прием пищи должен занимать не менее 15 минут.
4. При избыточном весе ешьте малокалорийную пищу и устраивайте разгрузочные дни (обязательно после консультации с врачом).
5. Обязательно завтракайте.
- 6) Ешьте разнообразную пищу растительного и животного происхождения.

Подготовила: воспитатель Антоненко Н.Д.