

## «Основы здорового питания»

Ученые выделяют двойную взаимосвязь питания и поведения детей. Во-первых, от качества питания зависит способность детей к обучению, их умственное и физическое развитие, включая успеваемость в школе. Во-вторых, от качества питания зависит формирование психики ребенка, его характера, манер поведения в быту и в обществе.

Мнения о влиянии пищи на физическое и умственное развития детей всех возрастов очень противоречивы. Вокруг этой темы существует масса мифов, мнений и доказательств взаимосвязи принципов питания с жизненными позициями.

Например, на международном уровне доказано влияние на умственное развитие хронической формы дефицита белково-калорийной пищи. Зато предположение о негативном воздействии на уровень интеллекта пограничных состояний, небольших нарушений в питании и недостаточности микронутриентов еще никому не удалось доказать. Хотя факт налицо: так оно и есть.

После ряда проведенных экспериментов были получены прямые доказательства: дети школьного возраста, лишенные завтрака перед походом в учебное заведение, хуже остальных проходят психофизиологические тесты. Во время таких испытаний от тестируемого ребенка требуется внимательность, организованность и напряжение памяти.

В результате регулярного отсутствия завтраков у ребенка снижается успеваемость в школе. А способность обучаться у таких детей на порядок ниже, чем у школьников, соблюдающих режим питания.

Аналогичные проблемы встречаются у детей, перенесших в раннем возрасте дефицит белково-калорийных продуктов. Часто такие дети отстают в физическом развитии. Они имеют низкую массу тела и маленький рост. Эти факты являются неоспоримым доказательством необходимости обязательного обеспечения правильного детского питания в школе.

Часто дети, страдающие железодефицитной анемией, даже при отсутствии явных признаков данного недомогания, при прохождении психофизиологических тестов показывают не очень хорошие результаты. Особенно это касается детей дошкольного возраста. В школе у детей с наличием дефицита железа в организме отмечается пониженная успеваемость. Правильная организация детского питания является основным методом профилактики дефицита железа в организме ребенка. Таким образом мы еще раз убеждаемся, что правильная организация питания детей имеет огромное значение в сохранении интеллектуального потенциала ребенка.

Йод - еще один компонент, без которого невозможно нормальное интеллектуальное развитие детей дошкольного, школьного и подросткового возраста. Йододефицит не всегда проявляется в кретинизме и эндемическом зобе. Из-за недостатка этого элемента в детском возрасте происходит поражение головного мозга ребенка, что приводит к не очень хорошему умственному развитию. Профилактика йододефицита позволяет избежать нарушений нервной системы у детей, и способствует повышению уровня интеллекта.

# Основные принципы здорового питания детей

## Молочные и молочнокислые продукты

Давайте посмотрим непредвзятым взглядом: какое из млекопитающих пользуется молоком, выйдя из грудного возраста? Никакое! Очень просто: когда малыш выходит из грудного возраста, у него отмирает производство тех ферментов, которые способны на 100% расщепить попавшее в желудочно-кишечный тракт молоко, ибо природа в своей эволюции экономична и целесообразна и поэтому вполне разумно убрала из организма то, что в естественных условиях после грудного возраста никогда ему больше не пригодится. Эта ферментативная способность к расщеплению сохраняется в последующем лишь у ничтожной части особей.

Мы с удовольствием способны пить молоко, особенно, по случаю, настоящее парное молоко. Почему бы нет? Изредка, не в качестве системы. Если же подобное занятие будет у нас регулярным, то мы станем накапливать в своем организме значительное количество внутренних шлаков, которые в виде слизи исподволь начнут обволакивать наши внутренние органы.

**Примечание:** *если вы все таки считаете необходимым давать своему ребенку молоко, при условии что он его хорошо переносит и у него нет на него аллергии, то рекомендуем вам учитывать следующее:*

*1. Лучшее всего давать ребенку натуральное козье молоко, если есть такая возможность.*

*2. Если вы заинтересованы в наилучшем питании для вашего ребенка, то старайтесь, чтобы ваш ребенок получал натуральное молоко, а не нечто стерильное из пакета. Как правило, при большом желании находится возможность покупать молоко от домашних животных. Не пожалейте времени на поиски, на доставку, не пожалейте денег - все окупится сторицей, когда ребенок подрастет.*

*Натуральное молоко не нужно кипятить! При кипячении белки молока сворачиваются и переходят в неусвояемую форму. Кипяченое молоко не идет ни в какое сравнение с парным или даже остывшим некипяченым. Не можете обеспечить малыша натуральным молоком круглый год - поите его некипяченым молоком летом, на даче.*

*Правда, при употреблении некипяченого молока существует определенная опасность подхватить какую-нибудь инфекцию. Поэтому никогда не покупайте молоко на рынке, у случайных людей. Чтобы минимизировать эту вероятность, вы должны придирчиво выбрать животное и его хозяйку. Коза или корова должна быть чистенькой, ухоженной, с чистым выменем, хозяйка - опрятная, молоко - без запаха хлева. Не постесняйтесь расспросить соседей, наведаться в хлев, поприсутствовать при дойке. Обратите внимание, чистый ли подоюник, моет ли хозяйка вымя животного перед дойкой, моет ли руки, в чистые ли банки разливает молоко. Если у вас есть сомнения насчет ее чистоплотности, лучше не рискуйте - кипятите молоко или покупайте пакеты.*

Но как же быть с повсеместными рекомендациями насчет преимущественно молочно-овощной диеты? Да очень просто: анализ диеты долгожителей

доказывает, что значительную ее часть составляют молочнокислые продукты! Это простокваша, это кефир, это сыры, это брынзы (вымоченные от соли, конечно), это творог и т. д. Тот как раз остаток в молоке, который человек до конца расщепить не в состоянии, стопроцентно "преодолевается" пищевыми грибками, которые и готовят нам воистину бесценный продукт.

## **Йогурт**

За последние годы совершился всеобщий переход населения на йогурты. Простокваша уже не в чести, хотя и напрасно. Они ничуть не менее полезны. Конечно, вы покупаете детям йогурты? Тогда имейте в виду следующее. В соответствии с международными стандартами йогурт - это продукт, где содержатся живые бактерии. Поэтому он имеет ограниченный срок хранения, причем в холодильнике. Называть консервированный продукт йогуртом производитель не имеет права. Так что внимательно смотрите, что вы покупаете. Смотрите не на надпись на ценнике, а на саму упаковку продукта. Если на ней написано что-то типа "йогуртер" или "фругуртер" либо что угодно другое, кроме четкого слова "йогурт", - это не йогурт! Не обольщайтесь! Это нечто под завязку набитое консервантами, чтобы хранилось долго-долго и без проблем. Надо ли вам это?

Настоящий йогурт, с фруктами, без сахара - вещь неплохая. Но дешевым он быть не может. Стоит ли тратить на него деньги, решайте сами. Но суррогатов детям лучше не покупайте. Честный ацидобиофилин или простокваша и лучше, и дешевле.

## **Творог**

Да-да-да, дети должны есть творог. Опять-таки, по возможности, натуральный. И опять-таки, несладкий. Хотите сделать повкуснее - добавьте сметаны. Хотите послаще - добавьте изюма, кураги. Залейте хорошим йогуртом. Добавьте молока и чуть-чуть подсолите. В крайнем случае положите немного варенья или меда, хотя этот вариант - на самый крайний случай, если вы уже приучили ребенка к сладким творожкам.

Сырники, запеканка? Пожалуй, если изредка и отдавая себе полный отчет в том, что, добавляя муку и сахар в творог, а потом еще и подвергая действию высокой температуры, вы его существенно обедняете. Попробуйте готовить на фруктозе, но тоже - изредка, она сейчас продается везде. И лучше не надо никаких глазированных сырков, сырковой массы, творожка "Чудо" и прочего подобного, сахаросодержащего, что не принесет пользы.

Что касается мягких творожков без сахара в герметичной упаковке, расфасованных по 100-200 граммов, пусть даже с фруктово-ягодными наполнителями, то это очень удобно для матери и, будем надеяться, неплохо для ребенка, если, конечно, в них нет консервантов, красителей, ароматизаторов и т. п. Но вряд ли стоит давать их ребенку постоянно, пусть лучше для него будет привычным творог нормальной консистенции.

## **Сыр**

Как правило, дети любят сыр. И отлично! В сыре много кальция, это очень полезный продукт. Правда, продукт концентрированный, так что много его есть не нужно. Но пара-тройка бутербродов с сыром, да если их съесть вместе с

сырыми овощами, а не со сладким чаем, да если на хлебе, а не на булке, - прекрасная пища, крайне полезная и хорошо сбалансированная.

Сортов сыра много, можно найти на любой вкус. Ваш капризуля не любит острого? Купите ему нежный, сладковатый "Маасдам" или твердый сладкий "Камамбер". Поищите, и вы обязательно найдете те сорта, которые придутся ему по вкусу.

### **Мороженое**

Вот уж чего как можно дольше не давайте ребенку, так это мороженого. Лет до пяти, а лучше дольше. Это практически неусвояемый продукт. Таковым его делает тяжелое сочетание сахара, жира и молока. А то, что оно холодное, - дополнительный стресс для желудка.

Но, предположим, ваше подростковое дитя просит, требует, вымогает мороженое - а папа, бабушка, тетя его активно поддерживают. Что делать? Мир - прежде всего. Если взрослых переубедить пока не удалось, покупайте чадушке мороженое. Но! Не мягкое, неизвестно из чего сделанное, а лучше всего обычный наш пломбир. И в другую руку ему - фрукты: яблоко, банан, апельсин, любые фрукты, да побольше. С фруктами мороженое хоть как-то усвоится.

### **Фрукты и овощи**

Сырые фрукты и овощи - основа здорового питания вашего ребенка. В норме они составляют не менее 60% всего, что ребенок съедает за день.

### **Много-много углеводов (хлеб, крупы, картофель)**

Это традиционная для русских людей пища. "Щи да каша - пища наша", "Хлеб - всему голова". Хлеб, картошечку любят все. Но вот как с ее помощью принести ребенку пользу, а не вред? Прежде всего давайте ребенку углеводистую пищу только с сырыми овощами и никогда - с рыбой или мясом! О мясе и рыбе разговор ниже. Такие блюда, как макароны по-флотски, картошечка с котлетой, каша с тушенкой, непригодны для детей. Впрочем, для взрослых тоже. Но если у взрослых уже устоялись вкусовые стереотипы, то у детей они только формируются. Вот и давайте сформируем их правильно!

### **Хлеб**

Известнейший натуропат Галина Шаталова вообще исключает хлеб из рациона человека. Хотя и признает, что лично для нее до сих пор, даже после многих лет "правильного видового питания", кусок черного хлеба остается наилучшим лакомством. Но она себе не может позволить лакомиться им. Почему она - и не только она - отрицательно относится к хлебу? Такому нашему, русскому, традиционному, любимому...

Все довольно просто. Традиционное, русское и прочее - это хлеб из свежесмолотой муки (потому что мука долго не хранилась, она горкла). Причем молотось зерно целиком, с оболочкой и зародышем, где только и содержатся полезные вещества. Закваска была хмелевой, или просто тесто выстаивалось без закваски, поднималось на микроорганизмах, попадавших в него из воздуха. Так что такой хлеб действительно был "всему голова".

А что едим мы? Мука делается из зерна, очищенного от оболочек и зародышей, - чтобы не прогоркала. В нее добавляются всяческие препараты, способствующие долгому хранению, а в белую муку - еще и отбеливающие вещества, для красоты

выпечки. Хлеб выпекается на термофильных пекарских дрожжах, которые разрушают в кишечнике человека полезные бактерии и вызывают брожение. Поэтому наш хлеб действительно, мягко говоря, бесполезен.

Особенно вреден вкуснейший свежайший теплый хлеб. Пекарские дрожжи в нем настолько активны, что, попав в кишечник, начинают просто разбойничать, уничтожая микрофлору. Хлеб нужно давать ребенку только подсушенным или, по крайней мере, чуть черствым.

Вообще-то в каждом доме, где есть дети, необходимо иметь тостер. Пока вы накрываете на стол, тостер подсушивает хлеб, да еще и образует на нем румяную аппетитную корочку. Тепленький тостик намажьте хорошим сливочным маслом и предложите ребенку. Уверяю вас, это исключительное лакомство, куда вкуснее печенья и вафель!

Обращайте внимание на разные сорта хлеба в продаже. Некоторые хлебозаводы уже пекут хлеб бездрожжевой или на хмелевых дрожжах. Есть много сортов хлеба из цельной муки, муки первого сорта. И, разумеется, по-прежнему вне конкуренции ржаной хлеб.

Обращайте внимание на разные хлебцы. Сейчас в продаже много разных сортов, в том числе из цельных зерен. А вот булку лучше ребенку не давать. Для него это абсолютно пустой продукт.

## **Каша**

Лучшие каши - из цельных зерен. Бурый рис, овсяная крупа, пшено, недробленая греча - все они хороши. Общий принцип: чем меньше разрушено зерно, тем полезнее каша. Особо продвинутые мамы умудряются готовить кашу из цельных круп каждое утро на завтрак, что, безусловно, приносит их детям пользу.

Дробленые крупы менее полезны, но, поскольку варятся быстрее, всегда могут нас выручить при недостатке времени. Речь идет о ячневой и кукурузной крупе, пшеничке.

Почти мгновенно готовится каша из разных зерновых хлопьев, их можно просто залить кипятком в тарелке и накрыть на пять минут другой тарелкой, а пока они настаиваются, ошпарить для каши изюм или, например, вымыть и нарезать финики. Однако хлопья проходят множественную обработку: их плюшат при высоких температурах, дополнительно обрабатывают, так что, пожалуйста, отдавайте себе отчет в том, что их использование крайне удобно маме, но не вполне полезно ребенку.

Совсем непригодны для детского питания крупы, полученные из зерен, полностью лишенных оболочек и зародыша, то есть совершенно "мертвые". Это манная крупа и белый рис.

Натуропаты не советуют варить кашу на молоке! Крупа несовместима с молоком. Но ошибочно полагать, что кашу можно есть только пустую: крупа и вода.

Можно и даже полезно в тарелку добавить масло, сливочное или растительное, сливки или даже сметану. Очень вкусна со сметаной, например, чуть подсоленная ячневая каша. Неплохо добавить сметану и в пшенку. Кашу можно варить с разными овощами, с сухофруктами, можно предварительно сварить сухофрукты и использовать воду от варки для приготовления каши, хорошо также добавлять в готовую кашу зелень - словом, вариантов множество.

## **Картошка**

Невозможно себе представить, что картошка появилась на Руси только при Петре I. Ну куда мы без нее, любимой? И кажется, что с картошкой все просто. Сварил или поджарил, съел - какие хитрости?

Однако парочка хитростей все же есть. Во-первых, не забывайте, что картошка содержит столько углеводов, что уже как бы и не относится к овощам.

Натуропаты ее причисляют к группе углеводов: "хлеб-крупы-картофель".

А значит, и есть ее с мясом-рыбой не нужно. Не создавайте в желудке ребенка брожения.

Жареная картошка очень вкусна, но, к сожалению, как любая жареная пища, довольно вредна из-за образования при жарке канцерогенных соединений. Так что лучше для малыша все же картошечку отварить - и с салатиком ее, со сметанкой, с укропчиком! Да добавить тушеных овощей, если хочется увидеть в тарелке чего-нибудь еще. И это будет отличная, полезная пища.

Летом и осенью молодую картошку лучше не чистить, есть прямо со шкуркой.

Потому что именно в шкурке содержатся ферменты, помогающие усвоить крахмал. А вот после Нового года, а особенно ближе к весне, продвинутые, заботящиеся о своем здоровье люди стараются картошку не есть. Дело в том, что в ней постепенно накапливается ядовитое вещество - соланин. Когда его много, картофелина зеленеет.

Конечно, такую позеленевшую картофелину вы выбросите. Но даже если видимых признаков присутствия соланина нет, все равно, чем дольше лежит картошка, тем больше его в ней накапливается. Так что весенняя картошка - это продукт, от которого ребенка лучше оберегать.

Говорят, что импортную картошку облучают, чтобы не прорастала и хорошо хранилась. Трудно сказать, насколько эта практика распространена и как влияет облучение на картошку, поэтому лучше все же покупать свою, российскую. От греха подальше.

## Занятие «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ, НАЧНИ ДЕЙСТВОВАТЬ СЕГОДНЯ»

**Цель занятия:** дать понятие о принципах правильного питания, рационе питания дошкольников и взрослых. Понятие о пище и ее составляющих. Краткая характеристика физиологии пищеварения.

Питание - это один из основных факторов, влияющих на здоровье населения, наряду с правильным режимом труда, учебы и отдыха, занятиями физкультурой и спортом. Главное предназначение пищи - обеспечение организма пищевыми веществами и энергией.

Пищевые вещества – это химические вещества, являющиеся составными частями пищевых продуктов и используемые для построения и развития органов и тканей организма, а также для получения энергии.

Энергия - одно из основных свойств материи, мера ее движения, а также способность производить работу. В пищевых веществах различают две группы. Первая группа включает в себя основные, питательные вещества: белки, жиры и углеводы, - нужны человеку в количествах, измеряемых несколькими десятками граммов. Они дают основную энергию для выполнения всех функций организма. Вторая группа включает витамины и минеральные вещества, необходимые в очень малых количествах, измеряемых миллиграммами или микрограммами. Они не являются источником энергии, но участвуют в ее усвоении, а также в регуляции функций и осуществлении процессов роста и развития организма. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и в чрезмерном потреблении некоторых пищевых веществ и микроэлементов, может служить причиной развития различных заболеваний: сердечно-сосудистых, онкологических, заболеваний эндокринной системы, крови и кровеносных сосудов, а также нарушения обмена веществ. В России ситуация характеризуется высокой смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний и рака. При этом в питании населения преобладают животные жиры, сахар, недостаточно овощей и фруктов. Во многих регионах, в том числе и у нас имеется дефицит витаминов и минералов, микроэлементов (йод и железо). Наблюдается высокий уровень избыточной массы тела, повышенный уровень холестерина.

В современных жизненных условиях, в условиях нервно-психических нагрузок, высокой интенсификации умственного и интеллектуального труда, неблагоприятной экологической ситуации, сниженного социально-экономического статуса большинства населения - трудно переоценить значение рационального и сбалансированного питания. Отдаленность места работы, учебы от дома вынуждает питаться в буфетах, столовых, кафе, перекусывать бутербродом. Наибольшее распределение пищевого рациона (по объему) приходится на завтрак и ужин, что характеризуется максимальной «нагрузкой» на желудочно-кишечный тракт, в результате чего нарушается кислотно-щелочное равновесие, обмен веществ, ритм многих биохимических процессов, ослабевает иммунитет и снижается здоровье в целом. Результаты опросов населения указывают на отсутствие культуры питания среди подрастающего поколения.

Для изменения ситуации необходимы меры, направленные на изменение культуры населения в вопросах питания.

Цель нашей программы заключена в том, чтобы питание обученных пациентов стало более здоровым, то есть обеспечивало их рост, нормальное развитие и жизнедеятельность, способствовало укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Организация здорового питания детей и подростков имеет не только медицинское значение, как фактор сохранения здоровья конкретного ребенка и его последующего развития, но и большое социальное значение, как фактор, определяющий здоровье будущих поколений. Особенности роста и развития в подростковом возрасте определяют специфическое значение питания в этот период жизни. Подростковый возраст характеризуется наибольшей потребностью в энергии и пищевых веществах. В течение подросткового периода абсолютная прибавка в росте составляет 20% от роста взрослого человека, а прибавка в массе тела – около 50% массы тела взрослого.

Выделяют следующий комплекс особенностей пищевого поведения подростков, которые оказывают влияние на характер питания и пищевой статус:

- пропускание полноценных приемов пищи: отказ от завтрака при спешном уходе в школу, при общении со сверстниками, компьютерных и других играх;
- замена полноценных приемов пищи перекусами всухомятку: кондитерскими изделиями и конфетами, бутербродами, хот - догами, иногда (при доступности) фруктами, молочными продуктами;
- употребление газированных напитков. Само по себе употребление этих напитков взамен алкогольных может только приветствоваться. Однако, как правило, они весьма дороги: стакан колы стоит дороже стакана молока или кефира - гораздо более полноценного продукта. Весьма широкое распространение получают искусственные (суррогатные) напитки, представляющие собой смесь воды, сахара или сахарозаменителя, ароматизатора и пищевого красителя;
- наиболее неблагоприятным фактором в пищевом поведении подростков является начало употребления алкоголя, чаще всего пива или вина. Несчастные случаи в состоянии алкогольного опьянения являются основной причиной смертности в возрасте 15 - 25 лет;
- подростки иногда используют необычные комбинации или смеси продуктов и блюд, вызывающие недоумение со стороны других членов семьи. Эти комбинации не обязательно должны оцениваться отрицательно, нередко они целесообразны с точки зрения питания;
- у мальчиков и девочек существуют различия в количестве и характере потребляемой пищи, в привычках и пристрастиях к определенным видам пищи; подростки могут потреблять очень большие количества пищи (до 4000 ккал в день) на пике скорости роста. При этом период максимального потребления энергии юношами наблюдается в 14-15 лет, а девушками в 12-13 лет;
- в подростковом возрасте существует риск недостаточного потребления кальция, железа (девушки), витамина С, цинка, витаминов группы В;
- соблюдение подростками различного рода диет (чаще девочками) вызвано желанием, иметь хорошую фигуру. Поэтому, необходим контроль «всевозможных модных диет».

А теперь остановимся на физиологии пищеварения.

Пищеварением называется сложный физиологический процесс, во время которого пища подвергается механической и химической обработке и превращается в более простые и растворимые соединения, которые переносятся кровью и легко усваиваются организмом.

Механическая переработка пищи состоит в размельчении, увлажнении, перемешивании, растворении частиц пищи. Химическая переработка пищи происходит под действием различных пищеварительных соков, где основная роль принадлежит ферментам - сложным белковым соединениям, помогающим расщеплять сложные вещества на более простые, которые затем всасываются в кровь и лимфу.

Пищеварительный аппарат представляет собой систему органов, которые обеспечивают прием пищи, ее механическую и химическую переработку, транспортировку пищевой массы по пищеварительному каналу, всасывание питательных веществ и воды в кровеносные сосуды и лимфатическую систему и удаление из организма неусвоенных частей пищи в виде каловых масс.

Пищеварительная система состоит из органов, переходящих один в другой: ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, тонкая, толстая, прямая кишки.