

## **Родителям о правильном питании**

От чего зависит здоровье человека? Считается, что на 25% оно определяется наследственностью (наследственность – свойство организмов повторять от поколения к поколению сходные природные признаки), на 25% – уровнем развития системы здравоохранения и влияния окружающей среды. И 50% составляет вклад самого человека – его образа жизни. Если до середины прошлого столетия основной причиной смертности были эпидемии различных инфекционных заболеваний, войны, то сейчас на первый план вышли так называемые неинфекционные заболевания, связанные с поведением человека – гиподинамией, неправильным питанием, вредными привычками и т.д.

Одна из важных задач формирования здорового образа жизни связана с воспитанием у ребёнка и подростка основ рационального питания. В основе “культурного” питания лежат 5 правил: регулярность, адекватность, разнообразие, безопасность, удовольствие.

**Регулярность.** Требование питаться регулярно, соблюдать режим питания – не прихоть гигиенистов и диетологов, а одна из важнейших закономерностей, связанных с деятельностью нашего организма. Все процессы, протекающие в организме (дыхание, биение сердца, деление клеток, сокращение сосудов, работа пищеварительной системы), носят ритмичный характер, и регулярность – непременное условие эффективного функционирования столь сложной биологической системы.

Режим питания должен обеспечить равномерную нагрузку системы пищеварения в течение дня, вот почему он должен включать в себя как минимум 3-4 приёма пищи. Надо сказать, что еда “по часам” важна в любом возрасте, но значение её особенно велико для детей и подростков, когда в организме активно происходят рост и созревание функций. Нерегулярное питание сдаёт дополнительные нагрузки и напряжение для организма, а также благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, причём не только физического, но и психического. Исследования учёных показали, что у детей, имеющих “вольный график” приёма пищи, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками и педагогами, им сложнее учиться.

**Разнообразие.** Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества – все это мы должны получать из пищи. У каждого из

перечисленных веществ свои функции: белки – основной “строительный” материал, углеводы и жиры участвуют в энергообеспечении жизнедеятельности систем и органов, витамины – важнейший регулятор биологических процессов, протекающих в организме, и т.д. Так что, перефразируя известную строчку, можно сказать – “вещества всякие нужны, вещества всякие важны!” Нехватка любого из них способно привести к возникновению серьёзных сбоев в работе организма.

Важно формировать у ребёнка разнообразный вкусовой “кругозор”, так, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Широта вкусовых пристрастий – залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовать свой рацион. В основе такого воспитания – разнообразие питания в семье. В рацион питания ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные, содержащие различные виды питательных веществ.

**Адекватность.** Пища, которую съедает в течение дня ребёнок, должна восполнять энерготраты его организма. А они немалые – ведь ребёнок, подросток растёт, в его организме происходит функциональные перестройки. В среднем энерготраты ребёнка 12-13 лет составляют 2600 – 2900 ккал. Но это в среднем. В каждом конкретном случае цифра эта может меняться – в зависимости от пола, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья. Известно, что рацион и режим питания ребёнка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников. Питание во время болезни – от питания в обычное время, а “летний” стол от “зимнего” и т.д.

**Безопасность.** Безопасность питания обеспечивают несколько условий – прежде всего, использование в пищу качественных продуктов, соблюдение правил личной гигиены, способность различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

О том, что нужно мыть руки перед едой – известно даже самому маленькому. Но, к сожалению, это “знаемое” далеко не всегда превращается в “выполняемое”. В последние годы всё чаще отмечаются вспышки многих инфекционных заболеваний среди подростков. Основная причина этих болезней - не соблюдение элементарных гигиенических правил.

Осторожное отношение должно быть сформировано к незнакомым продуктам. Сегодня, когда от ассортимента продуктовых магазинов рябит в глазах, порой трудно удержаться от соблазна попробовать что-то новенькое.

В этом желании нет ничего плохого. Но новые, нетрадиционные для нашей культуры питания продукты могут содержать незнакомые для нашего организма вещества, которые могут стать аллергенами. Поэтому важно, чтобы подросток советовался со взрослыми, прежде чем попробовать новый незнакомый продукт.

**Удовольствие.** Когда пишут о роли и значении питания, часто забывают о весьма важной функции еды – доставлять удовольствие. А ведь приятное ощущение, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл – являясь показателем безопасности продукта ( неприятный вкус – изначально воспринимается нашим организмом как сигнал тревоги – это есть нельзя!). Поэтому чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, чем лучше человек способен вычленять “полутона”, тем выше и уровень защиты его организма.

Призыв к получению удовольствия еды – это не призыв к обжорству. Ведь удовольствие возникает не от количества съеденного ( скорее здесь обратная зависимость – переедание “убирает” приятные ощущения ), а от умения различать, дифференцировать вкусы и запахи, оценивать гармоничность их сочетания, внешний вид блюда и т.д. Формирование умения оценивать вкус еды, её эстетических характеристик, определять гармоничность вкусовых сочетаний в блюде – одна из важных задач воспитания культуры питания и культуры в целом. Ведь ещё А. Дюма, сам являвшийся прекрасным знатоком кулинарии, утверждал, что “нельзя считать культурным человеком того, кто не понимает толк в еде”.

Уважаемые родители, помните: правильное питание – важный компонент здорового образа жизни, в значительной степени зависящей от самого человека. Знания о правильном питании помогают организовать свой рацион таким образом, чтобы полностью обеспечить организм необходимыми питательными веществами и сохранить здоровье.

Помогите своим детям овладеть основами “культурного” питания и надолго сохранить здоровье и молодость организма.