# Раздельное питание

Мастер-класс для родителей



татель МБДОУ «Детский сад № 14 г. Красноармейска Саратовской области» Уржумцева Валентина Владимировна

## Полезные продукты питания

- Съесть завтрак, обед и ужин ещё мало. Нужно, чтобы то, что съедается, стало полезным. А полезными продукты могут быть не только в силу своих природных свойств; очень важно правильно совмещать различные виды пищи, чтобы они хорошо переварились, усвоились и при этом процессе организм не затратил бы лишней энергии для того, чтобы побороть вредные токсины.
- Свободная энергия в результате достанется человеку для осуществления жизнедеятельности. Более того, зная, как питаться правильно, можно навсегда забыть о таких неприятных симптомах, как изжога, раздражённый кишечник, тяжесть в желудке и подобные проблемы.

Известно, что несовместимые продукты питания, попадая в желудок, перевариваются очень тяжело. Этому есть научное объяснение: для расщепления белков необходима кислая среда, для углеводов понадобится щелочная. Поэтому, оказываясь вместе в желудке, белковая и углеводная пища просто нейтрализуют среду желудка и в результате о хорошем переваривании речи быть не может. Запускаются процессы брожения и гниения, которые приводят к запорам и отравлению организма.

Кроме этого, среда переваривания для белка — это желудок, а для углеводов процесс пищеварения начинается уже в ротовой полости, затем они окончательно всасываются в кишечнике. Поэтому съедая мясо и после него фрукты полезное становится вредным: мясо переваривается долго, а фрукты, которые в это время должны быть в кишечнике, ждут своего часа, загнивая и нанося вред.



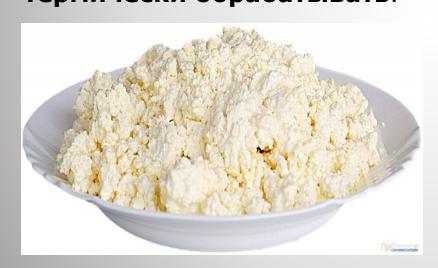


## Раздельное питание для летей

Сама по себе система раздельно питания хороша для ребёнка, так как пища усваивается лучше и легче, при этом все витамины идут на пользу растущему организму. За раздельное питание выступает тот факт, например, что молоко в детском питании нежелательно ни с чем смешивать, так как различные каши на молоке и молочные смеси провоцируют у ребёнка запоры. Если давать молоко отдельно, то всё восстановится.



Не нужно сочетать творог и сахар, творог и хлеб. Смешанное питание вызывает у ребёнка все те же побочные эффекты, что и у взрослого: вялость, ухудшение сна, нарушения со стороны ЖКТ. Следует следить и за тем, чтобы ребёнок пил достаточное количество жидкости; из меню нужно исключить субпродукты. Сырые фрукты и овощи полезны, но для детской пищеварительной системы они не нужны в большом количестве, потому что раздражают кишечник. И вообще, овощи и фрукты в данном случае лучше термически обрабатывать.





## Суть раздельного питания

Если одновременно принять в пищу несколько несовместимых между собой продуктов, то при этом затруднится их переваривание, организм потратит много своих ресурсов в «холостом» режиме. В то же время, при правильном распределении и употреблении продуктов, жиры и углеводы своевременно окисляются, усваиваются организмом, не образуя при этом жировых отложений.



Продукты, содержащие преимущественно углеводы (хлеб, крупы, картофель и др.), согласно теории раздельного питания несовместимы с белковыми продуктами (мясо, яйца, творог). Отдельно существует группа нейтральных продуктов (фрукты, овощи, сметана и др.), которые можно употреблять в пищу и с первой, и со второй группой продуктов питания. Для того чтобы рассчитать совместимость продуктов между собой, разработана специальная таблица совместимости при

раздельном питании.





### Таблица совместимости продуктов



Если вы решили ребенка перевести на раздельное питание, то **делайте это** постепенно.

Навязывать не стоит. Большое значение имеет пример родителей. Ведь пока они главный пример для подражания. Для детского рациона при раздельном питании можно сделать много исключений, слишком настойчиво и жёстко следовать таблице продуктов пока не стоит.



Кроме того, уже упоминалось о том, что при серьёзном отношении к такому виду приёма пищи организм разучится воспринимать традиционные блюда и их сочетания.

И в любом случае

выбор остаётся за нами.



#### Источники:

- •<u>http://www.liveinternet.ru/users/nayasya/rubric/5058034/comments/friends/page2.html</u>
- •http://domixone.ru/zdorovaja-zhizn/12360-vsjo-o-razdelnom-pitanie-v-tablice-sovmestimosti.html