

# Раздельное питание

## Мастер-класс для родителей



итатель 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**.



избавься.рф



# Раздельное питание для детей

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:

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