

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 отдельное питание, то **делайте это постепенно.**

Навязывать не стоит. Большое значение имеет пример родителей. Ведь пока они главный пример для подражания. Для **детского рациона** при отдельном 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-sovmestivosti.html>