





Здоровое питание

В современном мире большое внимание уделяется проблеме правильного питания. Было выяснено, что для каждого человека существует свой индивидуальный рацион питания, который зависит от его возраста, веса, здоровья, физических нагрузок и других факторов.

Основные функции питания. Всем известно, что питание абсолютно необходимо для поддержания жизни. Наукой твердо установлены три функции питания.

Первая функция заключается в снабжении организма энергией. В этом смысле человека можно сравнить с любой машиной, совершающей работу, но требующей для этого поступления топлива. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии и расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.

Вторая функция питания заключается в снабжении организма пластическими веществами, к которым прежде всего относятся белки, в меньшей степени – минеральные вещества, жиры и в ещё меньшей степени – углеводы. Потребность в пластических веществах пищи варьирует в зависимости от возраста: у детей такая потребность повышена, а у пожилых людей понижена.

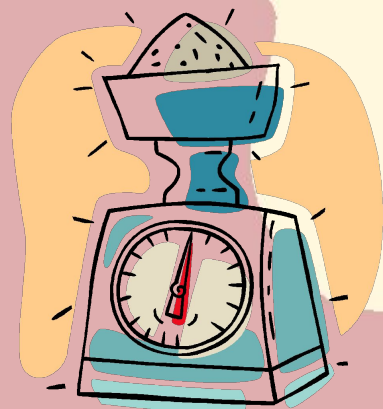
Третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.

Четвертая функция была выявлена учеными сравнительно недавно. Она заключается в выработке иммунитета, как неспецифического, так и специфического. Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и особенно от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов.

Принципы здорового питания

Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене за тративается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.



Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, мин. веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.



Режим питания

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.



Интересные факты

Энерготраты «стандартного» человека
(массой 60 кг) при различных видах
деятельности, ккал/ч

Сон	50
Отдых лежа без сна	65
Чтение вслух	90
Домашняя работа (уборка)	120-240
Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег трусцой	360
Ходьба на лыжах	420
Езда на велосипеде	210-540
Катание на коньках	180-600
Плавание	180-400
Гребля	150-360
Работа в лаборатории стоя	160-170
Работа в лаборатории сидя	110
Делопроизводство	100

Энергетическая ценность
некоторых продуктов, ккал на 100 г

Хлеб ржаной	170
Хлеб пшеничный	240
Пирожные	320-540
Сахар	379
Молоко	59
Масло сливочное	749
Сыр российский	371
Масло подсолнечное	899
Картофель отварной	82
Яблоки	39
Говядина отварная	254
Котлеты говяжьи	220
Яйца (1 шт.)	63
Треска отварная	78
Сок виноградный	71

Детское питание

Питание детей первого года жизни

Питание детей в возрасте от 1 года до 3 лет

Питание дошкольников

Питание школьников и подростков



Питание детей первого года жизни

Питание детей грудного возраста осуществляется исключительно по своим особенностям:

1. Необходимо принимать все меры для сохранения у матери грудного молока и обеспечения ребенка хотя бы на первые 5-6 месяцев жизни естественным вскармливанием.
2. С 3-недельного возраста все дети нуждаются в пищевых добавках, содержащих минеральные соли, органические кислоты, витамины, пектин. Поэтому им нужно давать в виде питья **фруктовые или овощные отвары**. А с начала второго месяца жизни дети должны получать **фруктовые и овощные соки**.
3. В питание детей старше 1,5 – 2 месяцев нужно включать **пюре из яблок, бананов, абрикосов и других фруктов**. С 3-3,5 месяца жизни в питание ребенка надо включать $\frac{1}{4}$ желтка куриного яйца, а с 4 месяцев и до 1 года – $\frac{1}{2}$ желтка, сваренного вкрутую.
4. С 5-5,5 месяца готовят **овощное пюре** на овощном отваре с добавлением молока, растительного масла, сливок, желтка, позднее – **сливочного масла**, еще позднее – **мясного пюре**.

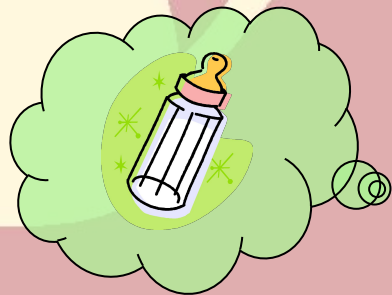
5. С появлением зубов целесообразно вводить в питание **салаты** из овощей, натертых на мелкой терке. С 5-5,5 месяцев можно добавлять в рацион **каши** из манной, рисовой, гречневой и овсяной крупяной муки или крупы.

6. В рационе 7-8-месячных детей в качестве третьего прикорма можно использовать **цельный кефир**. С 7-7,5 месяца можно включать в питание детей **мясное пюре**, заменяя его с 8-9 месяцев жизни **рыбным пюре**. С 8 месяцев назначается **мясной бульон**. В питании детей этого возраста употребляют нежирные сорта говядины, телятину, цыплят, индейку, кролика, а из рыбы – филе трески, окуня, другой нежирной рыбы.

7. Ребенок с зубками после 10 месяцев может уже вместо пюре есть **фрикадельки из вареного и провернутого мяса**, а затем и **мягкие паровые котлеты**. Можно использовать и специальные детские мясные и рыбные консервы, и мясомолочные консервы из субпродуктов.

8. К концу первого года жизни многие дети переходят на **4-разовое кормление**. Отлучают от груди обычно к 11-12 месяцам.

9. Нельзя перекармливать детей – избыточная полнота ведет к раннему ожирению, сахарному диабету, детской гипертонии, нарушению функции половых желез и другим заболеваниям!



Питание детей в возрасте от 1 года до 3 лет

Малыши быстро растут и развиваются, у них появляется больше зубов, повышается кислотность желудочного сока и активность пищеварительных ферментов, формируется вкус, увеличивается объем желудка, усиливаются двигательные процессы.

1. После 1-1,5 лет дети должны привыкать к более плотной пище, требующей жевания. Каши надо готовить из разваренной **крупы**, **овощи** – тушеные или в виде запеканок с творогом, крупами. Очень полезны сырые, запеченные, тушеные овощи.
2. Первое место в питании детей занимают **молоко** и **молочные продукты**.
3. С 1,5-2 лет разрешается давать ребенку небольшой кусочек неострого, непряного **сыра**, в том числе плавленого диетического. Детям этого возраста полезны **яйца** – вареные или в виде омлетов.
4. Полезны пшеничный и ржаной **хлеб**, нежирные сорта **мяса** и **рыбы**.



Питание дошкольников

В этом возрасте питание должно быть ещё более разнообразным. Расширяется набор продуктов, увеличивается их объем, усложняется кулинарная обработка блюд, приближаясь к общепринятой.

1. Основными в питании остаются **молоко** и **молочные продукты**. Очень полезны комплексные закуски из **свежих овощей** в сочетании с **фруктами, ягодами, растительным маслом или сметаной**. **Овощи** можно также отваривать, жарить, тушить.
2. Из **мяса** можно готовить котлеты, тушить, отваривать, жарить его. В меню вводится разнообразные блюда из **рыбы**.
3. В качестве первого блюда рекомендуются **бульоны из мяса, кур, рыбы, овощей, грибов**. Можно заправлять их **овощами, лапшой, картофелем, крупой** и т.д. Шире используются **субпродукты**.
4. Полезны каши из всех видов **круп**, особенно с **овощами и фруктами**.
5. **Исключается** из меню маргарин, жирные сорта мяса и рыбы, копчености, острые приправы и специи!



Питание школьников и подростков

У детей в период школьного и подросткового возраста формируется половое развитие, они быстро растут, прибавляя в весе и мышечной силе. Занятия спортом и физическим трудом ведут к резкому возрастанию энерготрат. Нервная система детей этого возраста находится в состоянии значительного напряжения под влиянием интенсивной познавательной информации, сложности школьного обучения. Вот почему так важно обеспечить школьников и подростков полноценной пищей, правильно организовать режим питания

1. Желательно включать в рацион сливочное диетическое масло, сметану.
2. Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, хлеб школьники должны получать ежедневно.
3. Утром можно дать закуску (салат или сыр, колбасу), затем мясное или рыбное блюдо с гарниром или кашу, творожные или яичные блюда, чай, молоко, кофе, хлеб с маслом.
4. На обед – салат или винегрет, суп, мясо или рыбу с гарниром, компот или сок.
5. В полдник – молоко, кефир, выпечку, фрукты.
6. На ужин – блюда из творога, овощей, яиц и питье.
7. В этом возрасте, к сожалению, дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти пагубные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. К режиму питания родители должны приучать детей с раннего детства!

Лечебное питание при ожирении

Основные принципы:

- Назначение малокалорийной (редуцированной) диеты;
- Ограниченное введение углеводов, особенно быстрорастворимых и быстроусвояющихся (сахар);
- Ограничение жиров животного происхождения и увеличения растительных жиров в рационе;
- Создание чувства сытости благодаря малокалорийной, но значительной по объему пищи (сырые овощи и фрукты);
- Многократное, 5-6 разовое, питание; исключение продуктов, возбуждающих аппетит;
- Ограничение соли в пище (до 5 г) и ограничение жидкости (до 1-1,5 л)
- Использование так называемых зигзагов в питании (контрастные, разгрузочные дни);

Запрещаются: конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, мороженое и другие сладости, острые пряные, копченые и соленые закуски и блюда, перец, горчица, хрен, алкогольные напитки

Лечебное питание при острых заболеваниях кишечника

Основные принципы:

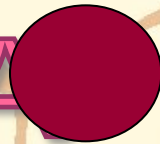
- Повышенное выведение жидкости в первые дни заболевания;
- Введение в организм всех необходимых для жизнедеятельности пищевых веществ, особенно животных белков (мяса, рыбы, свежего творога, яиц);
- Обеспечение хорошего усвоения пищи при минимальной нагрузке органов пищеварения, что достигается специальным подбором наиболее легкоусваиваемых, продуктов и их обработкой (пища дается в протертом виде, сваренная в воде или на пару);

Исключаются: соусы и пряности, чай натуральный, кофе черный, какао на воде, отвар шиповника, черники, черемухи, масло сливочное в ограниченном количестве (20-30 г в день), не более 5 г на порцию

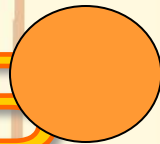
Поговорим о витаминах



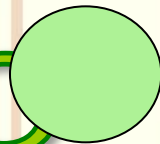
Витамины группы А



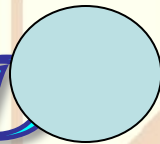
Витамины группы В



Витамины группы С



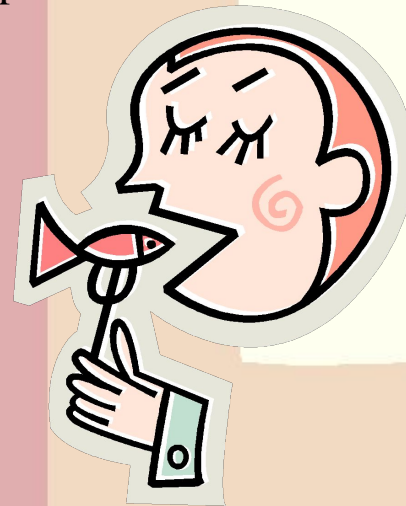
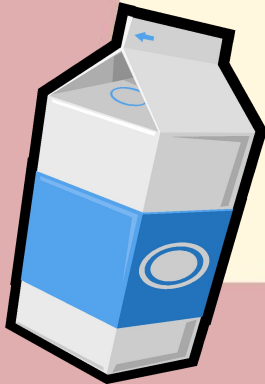
Витамины группы Д



Витамины группы А

Прежде всего витамин А содержится в молочных жирах, сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбьем жире и др. В растительных продуктах витамина А нет. Однако многие овощи и другие растительные продукты (морковь, тыква, шпинат, салат, помидоры, абрикосы и др.) содержат в себе желтое красящее вещество – каротин, которое в организме человека превращается в витамин А. Каротин, попадая в печень человека, переходит в активный витамин А. Зерновые культуры бедны каротином. Больше всего его в желтой кукурузе.

Однако 1/3 суточной нормы витамина А организм человека должен получать с молочными продуктами и жирами.



Витамины группы В

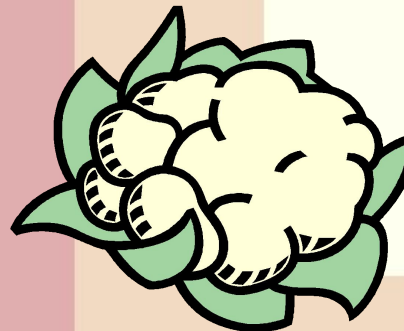
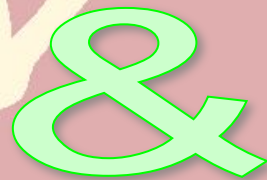
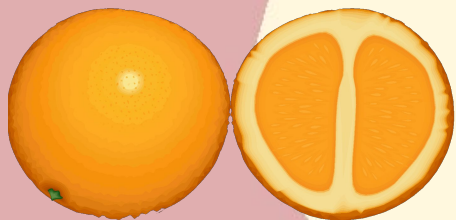
Все витамины группы В находятся, как правило, в продуктах питания вместе. Их много в ржаном хлебе, в овсяной, гречневой и ячневой крупах. Особенно богаты витамином В1 хлебопекарные и пивные дрожжи. В случае отсутствия в рационе человека витамина В1 развивается заболевание, известное под названием бери-бери. Впервые это заболевание было обнаружено в странах Востока, где большой удельный вес в питании имеет рис. Чем выше сорт риса, тем меньше в нем витамина В1, который содержится в рисовых отрубях и отсутствует в самом зерне.



Витамины группы С

Витамин С – противощитовый. Если в организме мало витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, ослабляется внимание, при чистке зубов появляется боль и кровоточивость десен. При длительном отсутствии в организме витамина С развивается цинга.

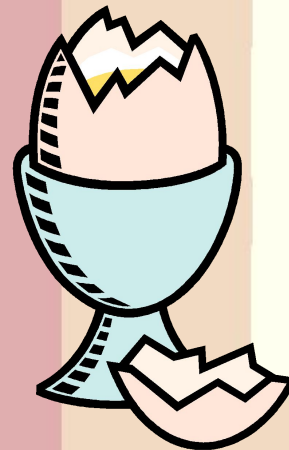
Витамин С содержится главным образом в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в черной смородине, зеленом луке, в ягодах шиповника. Много витамина С в лимонах, апельсинах, салате, помидорах, капусте и других овощах и фруктах. Однако постоянными источниками витамина С являются свежая капуста и картофель.



Витамины группы D

При недостаточности витамина D нарушается минеральный обмен. Появляется хрупкость костей, развивается рахит. Происходит потеря аппетита, появляется нервность, потливость, нарушается сон, проявляется неустойчивость к инфекционным заболеваниям.

Витамин D содержится в рыбьем жире, в печени животных и особенно печени рыб, сливочном масле, яичном желтке, молоке.



Заключение

Таким образом, мы выяснили, что питание должно быть умеренным, разнообразным, должен соблюдаться режим принятия пищи. Необходимо потреблять пищу богатую витаминами, минералами и микроэлементами.

Дети разных возрастов нуждаются в правильном и полноценном питании. Продукты питания подбираются в зависимости от возраста ребенка.

Для людей с острыми и хроническими заболеваниями предусмотрено специальное питание, при соблюдении которого они будут чувствовать себя хорошо и не испытывать осложнений своей болезни.

**Соблюдая основы правильного
питания**

и вы всегда будете ЗДОРОВЫ!