

*Консультация для
родителей*

*Здоровье
на тарелке*



«За папу, за маму...»

Проблемы питания волнуют родителей детей любого возраста .

Чем и как кормить ребенка- дошкольника? Нужны ли сладости ребенку? К чему приводит неправильное питание?

Неправильное питание является причиной множества заболеваний –таких как диабет, (в связи с Чернобыльской катастрофой дети особенно подвержены ему), повышенное кровяное давление, заболевание сердца, рак, кариес зубов, ожирение и др.

Рацион ребёнка должен быть разнообразным , больше включайте в меню овощей, фруктов, круп. Отдавайте предпочтение постному мясу, рыбе, птице, бобам, гороху – ценным источникам протеина. Ограничивайте в рационе масло, жиры. Готовьте на растительном масле.

Умерьте употребление сладкого, используйте меньше сахара в выпечке и десертах.

Отдавайте предпочтение натуральным сокам , а не газированной воде и сладким напиткам. Не давайте ребёнку много варенья, джемов, желе и сиропов. Умерьте употребление сока. Научитесь ощущать приятный вкус несоленой пищи и научите этому ваших детей, меньше солите блюда, когда готовите. Ограничьте употребление маринованных продуктов. Давайте детям свежие и замороженные овощи вместо консервированных.

Наша пища должна быть целебным средством.

Меньше жарите, больше варите или лепите.

Употребляйте больше натуральной пищи в сыром виде и приучайте к этому детей.

Какие продукты подавать детям в связи с радиоактивным загрязнением нашего региона? Полезна свекла, яблоки, соки с мякотью. Особенно соки красных ягод, гречневая каша (чистая). Эти продукты способствуют выведению радионуклидов.

Приучите себя готовить маленькие порции. Горы еды на тарелках –путь к болезням. Пища хороша только в свежеприготовленном виде, поэтому откажитесь от привычки готовить пищу впрок . Прежде чем готовить мясо, птицу или рыбу, срежьте лишний жир. С курицы снимите кожу. В них находится основное количество холестерина.

Покупая кухонную посуду , обращайте внимание на материал, из которого она сделана , так как этот материал в микродозе будет присутствовать в пище.

Лучшие материалы для посуды –натуральные: чугун, дерево, термостойкое стекло, фаянс и глина. Причём глиняную посуду нужно перед употреблением прокипятить с уксусом, чтобы избавиться от свинца, входящего в состав глазури. Нежелательно пользоваться алюминиевой и эмалированной посудой. Т. К она выделяет соли тяжёлых эмалей (эмаль –при повреждении).

Хорошей считается посуда из нержавеющей стали (сплав никеля и хрома), из которой сделана посуда «Центер».

Учите детей правильно пить воду. Общепринято после еды выпить какую-либо жидкость: кофе, сок, чай. Но при правильном питании все должно быть наоборот жидкость лучше всего пить за 15-20 минут до еды. В этом случае в полости желудка смывается лишняя слизь, и он подготавливается к работе. Можно пить через 1,5-2 часа после еды.

Очень полезен напиток. Который делается из заваренных кипятком плодов шиповника. Особый вкус появляется если заварить его в термосе и дать настояться часа 2-3. Не забывайте: шиповник содержит большое количество витаминов С, так нужного детям в зимнее и весеннее время.

Включайте в рацион питания проростки пшеницы, в них есть всё, что необходимо организму человека витамины, кислоты, ферменты, микроэлементы. Природа сконцентрировала в семени все самое главное и ценное.



Витаминная семейка.

Вы можете поверить , что еще 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда. Только в 1880 году молодой талантливый русский учёный Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных еще науке, но необходимых живому организму веществ. Позднее эти вещества были названы витаминами , от латинского слова «вита»- жизнь.

Сегодня известно около двадцати витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами –А1, В1, В2, В5, В12, С и другие. Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку надо совсем немного этих веществ. Но нехватка их ведет к разным болезням.

Витамин А называют витамином роста . При его нехватке снижается зрение , быстро наступает утомление , пропадает аппетит, начинает падать вес. Эту беду поправят сливочное масло, яйца, рыбий жир, морковь и сладкий перец. Интересно, что в растениях содержится не чистый витамин А , а особое вещество – каротин. Когда каротин попадает к нам с пищей , то наш организм сам его «доделывает», превращает в витамин А.

Витамин С охраняет нас от таких заболеваний , как грипп, корь, ангина, коклюш, дифтерия, воспаление легких. Благодаря ему быстрее заживает раны и срастаются кости при переломах. Нехватка аскорбиновой кислоты приводит к ослаблению организма , сонливости и быстрой утомляемости. Пополнить организм этим витамином помогут лимоны и апельсины, шиповник и чёрная смородина , капуста и зелёный лук, щавель и картофель, сладкий перец и помидоры. Но запомните , лучше кушать сырую витаминную зелень, овощи и фрукты. Потому что:

Витамин С –неженка . Он легко разрушается при кипячении. Витамин Д нужен для укрепления костей. Поэтому полезно включить в своё меню яйца, масло , рыбу в масле. При усиленной физической работе , для укрепления мышц тела необходим витамин В1. А витамин В2 помогает извлекать из пищи энергии, он нужен для поддержания общего здоровья кожи , волос , ротовой полости и глаз. Основные источники витаминов группы В –мясо , печень, крупа, хлеб, молоко, орехи.



«Рыба на столе- здоровье в семье»

Мясо рыб очень питательно . В нём много животных жиров, так нужных организму. Оно богато фосфором, который необходим для нашего мозга и укрепления костной системы. Рыба, особенно морская, богаче кальцием, калием, магнием, чем мясо других животных. В рыбьем мысе есть также йод, медь, фтор, витамины.

Любопытно , что из всех национальностей эскимосы и японцы меньше других страдают от заболеваний сердца и кровеносных сосудов. Дело в том, что они ежедневно потребляют в среднем 100 граммов рыбы, и это , по мнению врачей, снижает риск сердечных заболеваний.

