

**РЕКОМЕНДАЦИИ**  
по выработке у детей  
«стереотипа правильного питания».

Что нужно сделать, чтобы кормление ребенка было и полезным и приятным - как для него, так и для родителей?

- **Чем мы руководствуемся при выборе пищи и от чего зависит сколько и каких блюд мы съедим?** Возможно, мы ничего не стали бы есть вообще - зачем лишние труды? Но чтобы этого не произошло, природа изобрела для нас своеобразные стимулы - вкус пищи (еда доставляет нам удовольствие), голод и жажду (при недостатке еды и питья мы испытываем неприятные ощущения). Давайте разберемся в сути этих явлений - всегда ли они точно сигнализируют о состоянии нашего организма? Начнем с вкуса пищи и соответственно аппетита. Почему дети часто отдают предпочтение продуктам, с нашей точки зрения, не самым полезным - чипсам, сладостям и тому подобному? Дело в том, что понятие о вкусе пищи во многом дело не просто физиологическое, но и зависит от привычек, воспитания, традиций семьи, где ты живешь.

- **Мы сами формируем у ребенка понятие о лакомстве.** Это связано не только со вкусом самого продукта, сколько с нашим к нему отношением и условиями, в которых ребенок этот продукт получает. Не любимые нами чипсы ребенок получает в яркой упаковке, на прогулке с приятелями или родителями, которые в хорошем настроении. У ребенка формируется в связи с этим продуктом ощущение атмосферы радости и удовольствия.

- **Как сделать так, чтобы полезные продукты у ребенка ассоциировались с удовольствием, другими словами, вызывали аппетит?** Для ребенка очень важно оформление блюд, подаваемых к столу. Самые простые блюда можно красиво подать к столу (на соответствующей посуде, салфетки, скатерть, приборы, красиво их оформить) и они будут вызывать аппетит. Ребенок привыкнет к тому, что лакомство обычно бывает в красивой упаковке. Используйте это. Ведь лакомство могут являться и полезные для ребенка продукты - например, йогурты в красивой упаковке или витаминизированное печенье.

- **Не ругайте ребенка за столом, сами постарайтесь быть в хорошем настроении.** Пусть в вашем доме будет правило - за столом не место для ссор и неприятных разговоров. При этом, кормить ребенка надо «по часам», тогда, когда организм готов к приему пищи - выработались пищеварительные соки. Ребенка не следует перекармливать и позволять ему «перебивать аппетит» перекусами и началом обеда со сладостей. Наша задача - выработать привычку к тому, что именно полезные продукты ребенок будет считать наиболее вкусными, а не наоборот.

- **Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок понимал, зачем он ест тот или иной продукт.** Больше уделяйте внимания блюдам, поданным к столу, расскажите, чем они полезны для ребенка, не отвлекайтесь на телевизор, чтение и домашние дела. Объясните ребенку или даже посоветуйтесь с ним. Скажите: «Я хочу, чтобы ты сегодня написал контрольную на «отлично» (или победил в эстафете) чем тебя для этого накормить?» Если он предложит не устраивающий вас вариант, не отвергайте его сразу, а разберитесь почему он не хорош. Сделайте ребенка своим союзником! Мы разумные люди и можем сами регулировать свой процесс питания! Ваш ребенок должен сам научиться правильно выбирать продукты.

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков  
Научный Центр здоровья детей РАМН

# Рациональное питание школьника



## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Предлагаем вашему вниманию некоторые практические рекомендации, которые помогут вам правильно сформировать рацион питания ребенка.

### Какими принципами стоит руководствоваться в выборе продуктов для детского питания?

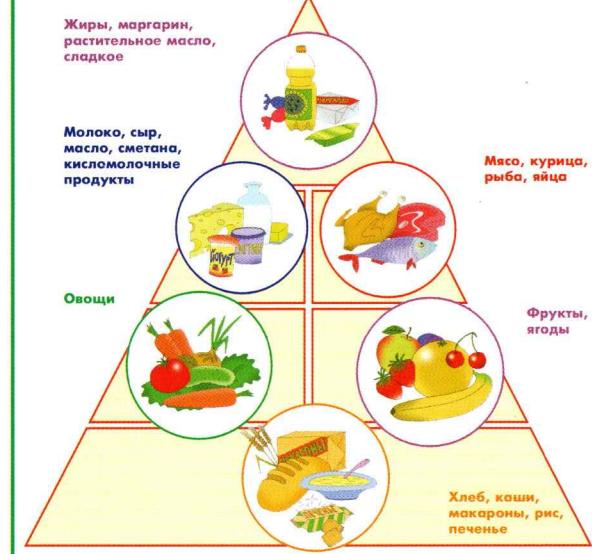
- Среди продуктов старайтесь предпочесть продукты легко перевариваемые и одновременно питательные. К таким продуктам относятся кисло-молочные продукты, злаковые, овощи и фрукты, рыба, яйца. Для нежного ЖКТ ребенка опасно употребление специй, уксуса, консервантов, красителей, слишком острых и пряных блюд. Если при приготовлении продукта используется «пережаренное» масло (оно содержит вещества, раздражающие слизистую оболочку ЖКТ и канцерогены) - чипсы и т.п. Ставьте ограничивать такие продукты в рационе ребенка, если невозможно избежать их употребления совсем.

- Обращайте внимание на надпись на этикетке - содержит ли продукт искусственные красители и консерванты (если они не обозначены - обратите внимание на срок и способ хранения - если срок хранения слишком большой, то консерванты наверняка есть). Также на этикетке перечислены полезные компоненты, которые содержатся в продукте, например, витамины и минералы, а также их состав. Существуют промышленные продукты специально обогащенные витаминами и микроэлементами. Среди одноименных продуктов вы всегда можете выбрать более полезные: в одних - содержатся витамины, а в других - разнообразные вредные добавки.

- Обращайте внимание на способ приготовления блюд. Вы должны знать, что продукты, приготовленные на пару, тушеные, полезнее, чем вареные - в них сохраняется больше полезных веществ. Также предпочтительнее запеченные в духовке тем, которые поджарены на открытом огне.

- Имейте в виду, что правильный сбалансированный рацион питания ребенка не обязательно должен состоять из дорогих продуктов. Полнценный рацион можно сформировать и из простых, не дорогих, но правильно приготовленных и поборанных, разнообразных продуктов.

## ПИРАМИДА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

- **Не перекармливайте ребенка!** Следите за его массой тела! Причина большинства обменных нарушений и избыточной массы тела у взрослых людей - неправильное питание в детстве!

- **Ребенок должен получать большое количество** овощей, фруктов и соков желательно 3 - 5 разных цветов. (Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.)

- **Ограничите употребление соли!** Именно вы формируете у ребенка привычку к употреблению соли! Пищу лучше солить после приготовления.

Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.

- **Ребенок должен сам научиться правильно выбирать продукты и способ их приготовления.**

- **Ребенку очень важно оформление блюд,** подаваемых к столу. Самые простые блюда можно красиво подать к столу (на соответствующей посуде, салфетки, скатерть, приборы, красиво их оформить) и они будут вызывать аппетит.

- **Для гарантированного обеспечения детей** необходимыми десятками витаминов, минералов и микроэлементов просто натуральных продуктов питания может оказаться недостаточным. Поэтому для детей любого возраста чрезвычайно полезно введение в пищевой рацион различных обогащенных продуктов промышленного производства - обогащенного молока, творога, йогуртов, детских каш и овощных пюре.

**Правильное питание – важный составляющий компонент сохранения и укрепления здоровья.  
КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ВИТАМИНАХ.**

Витамин	Основные источники	Физиологические действия	Основные нарушения, возникающие при недостатке
<b>Водорастворимые витамины</b>			
"С" (аскорбиновая кислота)	Перец, укроп, зеленый лук, томаты, капуста, картофель, лимоны, земляника, шиповник, смородина, печень.	Участвует в окислительно-восстановительных процессах, участвует в образовании коллагена соединительной ткани, повышает антиоксидантную функцию печени. Обеспечивает постоянство внутренней среды организма и устойчивость организма к инфекциям и интоксикациям. Борется с загрязнениями окружающей среды и интоксикациями от дыма сигарет. Еще один источник нитратов - сигареты, которые наносят удар по иммунной системе организма. Вдыхание дыма сигарет уничтожает витамин С. Сейчас очень многие дети страдают нарушениями зрения. Им необходимо есть свежую чернику и землянику в период созревания.	Возникает заболевание, поражающее стенки кровеносных сосудов, развиваются мелкие кровоизлияния в коже, появляется кровоточивость десен - цинга, снижается сопротивляемость организма к инфекциям и интоксикациям. Практический совет: Прежде чем съесть бутерброд с ветчиной нитраты и нитриты используются для консервации ветчины) примите витамин С или положите на бутерброд свежий кусочек помидора, лимона, богатых витамином "С" и запейте апельсиновым соком.
B1 (тиамин)	Зерновые и бобовые культуры, витаминизированное печенье, печень, почки, сердце.	Участвует в обмене углеводов, жиров и белков; обеспечивает нормальный рост; повышает двигательную и секреторную деятельность желудка; нормализует работу сердца.	Приводит к развитию полиневрита, нарушению деятельности сердца и желудочно-кишечного тракта; замедляется рост, вызывает расстройство нервной системы.
B2 (рибофлавин)	Зерновые и бобовые культуры, витаминизированное печенье, печень, почки, сердце, мясо, молоко, йогурт, яйца, грецкие орехи.	"Двигатель жизни": стимулирует образование гемоглобина, нормализует обменные процессы в организме.	При недостатке у взрослых поражаются глаза (кровоснабжение роговицы, помутнение хрусталика (катаракта)). Поражается слизистая оболочка полости рта. У детей - нарушается нормальный рост и развитие.
РР (никотиновая кислота)	Говядина, печень, почки, сердце, рыба - лосось, сельдь.	Участвует в реакциях клеточного дыхания и обмена, нормализует секреторную и двигательную функции желудочно-кишечного тракта и функции печени.	Развивается заболевание - пеллагра, характеризующееся воспалением кожи (дерматит), поносом, поражением слизистых оболочек рта и языка, нарушениями психики.
B3 (пантотеновая кислота)	Зерновые и бобовые культуры, витаминизированное печенье, картофель, печень, яйца, рыба - лосось, семга и др.	Обеспечивает ребенку здоровый сон, нормализует работу пищеварительного тракта и сердца. Мальчикам вит. В3 требуется больше, чем девочкам	Возникает слабость, быстрая утомляемость, головокружение, поражения кожи и слизистых оболочек, невриты.
B6 (пиридоксин)	Зерновые и бобовые культуры, витаминизированное печенье, говядина, печень, свинина, баранина, сыр, рыба - тунец, треска, лосось и др. Синтезируется микрофлорой кишечника.	Стимулятор обмена веществ. Обладает очень широкой биологической активностью. Принимает участие в обмене белков, построении ферментов, регулирующих обмен аминокислот; участвует в обмене жиров; влияет на кроветворение. При психологических нагрузках у школьников В6 требуется значительно больше.	Развивается гипохромная анемия (снижение гемоглобина), утомляемость, выпадение волос, онемение конечностей.
Bc (фолиевая кислота)	Темно-зеленые овощи, пророщенные зерна пшеницы, печень, почки, говядина, яйца. Синтезируется микрофлорой кишечника.	Участвует в производстве "гормона счастья". Сфера деятельности этого витамина - мозг и нервная система. Влияет на синтез нуклеиновых кислот, аминокислот; находится в хромосомах и служит важным фактором размножения клеток. Стимулирует и регулирует кроветворение.	Усталость, чувство страха, забывчивость, анемия. Совет: Чтобы иметь достаточное к-во фолиевой к-ты в организме, необходимо принимать одновременно и витамин В 12.
B12 (цианкобаламин)	Пища животного происхождения: печень рыб, печень и почки рогатого скота, мясо. Синтезируется микрофлорой кишечника.	Супервитамин. Активно участвует в обмене белков, жиров, углеводов, запускает основной жизненный процесс - синтез ДНК и РНКислот.	Нервозность, неприятный запах изо рта, онемение конечностей, может развиться злокачественная анемия (нарушается образование клеток крови).
H (биотин)	Горох, соя, цветная капуста, грибы, пшеница, яичный желток, печень, почки, сердце.	Благотворно влияет на клетки кожи.	При употреблении большого количества сырого яичного белка витамин H связывается и разрывается авитаминоз, проявляющийся дерматитом (поражение кожи).
<b>Жирорастворимые витамины</b>			
A (ретинол)	Животные жиры, мясо, рыба, яйца, молоко, йогурт. В растениях содержатся предшественники вит.А- каротиноиды: морковь, абрикосы, грейпфрут.	Оказывает специфическое влияние на функции зрения и размножения. Общее действие проявляется в обеспечении нормального роста и развития. Участвует в образовании зрительных пигментов, обеспечивает адаптацию глаза к свету.	Возникает нарушение сумеречного зрения, повреждение роговицы глаза (керофталмия и кератомалация), чрезмерно усиливается размножение клеток кожи и их ороговение, образуются трещины.
Д (кальциферолы)	Печень рыб, икра, мясо жирных рыб, печень млекопитающих и птиц, яйца. Солнечные лучи способствуют созданию в коже провитаминов, а затем вит.Д3.	Регулирует обмен кальция и фосфора, которые необходимы для нормального формирования костей и зубов.	Развивается ракит (нарушается процесс костеобразования), вследствие чего развиваются характерные признаки ракита - искривание ног, деформации костей грудной клетки, черепа. У взрослых развивается слабость мускулатуры.
E (токоферолы)	Растительные масла, зеленые листья овощей, яйца.	Обладает противокислительным действием на внутриклеточные липиды (то есть предохраняет компоненты клеточных стенок от разрушения), предохраняет от разрушения эритроциты (красные кровяные тельца).	Развивается дистрофия скелетных мышц, ослабление половой функции.
K (филлохиноны)	Шпинат, капуста, томаты, печень. Синтезируется микрофлорой кишечника.	Способствует нормальному свертыванию крови - участвует в синтезе веществ (протромбин), необходимых для образования кровяного сгустка .	Замедляется свертывание крови, возникают желудочно-кишечные кровотечения, подкожные кровоизлияния.