Рациональное питание

Внешним показателем состояния здоровья ребенка является природное влечение к пище, выражающееся в аппетите. Аппетит – это пищевой инстинкт или безусловный рефлекс, имеющий место и у животных, и у человека.

Но если у животных, как существ сугубо биологических, влечение к пище мало обусловлено внешним фактором, то у человека, как существа не только биологического, но и, главным образом, социального, на проявление аппетита огромное влияние указывают внешние факторы. Это:

* Сервировка стола
* Красивое оформление блюд
* Спокойная, доброжелательная обстановка, музыкальный фон
* Хорошее настроение

Известный физиолог И. П. Павлов придавал большое значение аппетиту во время еды, внося в это понятие сложный комплекс состояния психики, вызванный раздражением зрительных (сервировка), обонятельных (запах) и особенно вкусовых восприятий. Он считал, что, если соблюдены эти три правила (красиво, приятный запах, отличный вкус), непременно выработается достаточное количество желудочного сока и пробудится аппетит. Поэтому говорят: «Аппетит приходит во время еды».

Очень важно для здоровья хорошее пережевывание пищи. Отсутствие всего двух жевательных зубов мешает усвоению половины съеденной пищи.

Особо хочется сказать о жевательной резинке. Родители дают её детям вместо лакомства, для развлечения, то есть вне всякой связи с приёмом пищи. А это очень плохо. Жевание ведет к выделению желудочного сока, который нужен для переваривания пищи. Бессистемное употребление жевательной резинки может привести к повреждению слизистой оболочки кислым желудочным соком.

*Сладости и ребенок.* Вкусовые ощущения и привычки у человека зарождаются в раннем возрасте. От того, насколько он привыкает к той или иной пище, будет зависеть в дальнейшем характер его питания. Сегодняшние дети, став взрослыми, в большинстве своём будут сладкоежками, так как ассортимент сладостей велик, разнообразен и очень привлекателен для детей. Таким образом, вместо положенных 60 г в день (сахара), многие дети получают его в 2-3 раза больше. Сахар, с одной стороны, обладает высокими энергетическими свойствами, прекрасно усваивается сам и помогает усвоению других продуктов, улучшает вкус. Но, с другой стороны, он несет «пустые» калории и не содержит ни витаминов, ни микроэлементов. Они в процессе переработки сахарной свеклы уничтожаются. Чем белее сахар, тем он менее полезен. Поэтому для детей избыток сахара – это лишние калории, которые повышают риск развития нарушения жирового и углеводного обмена.

Наша пищи должна быть целебным средством. Существует много дикорастущих растений, которые ещё пока не попали в разряд овощей, но которые вполне этого заслуживают. Это подорожник, крапива, лебеда, сныть, одуванчик, лопух. На протяжении веков они несли добрую службу нашим предкам, спасая их от голода и болезней.

В чем секрет долгожителей? Они ведут здоровый образ жизни, потребляют простую пищу, в их рационе много фруктов, ягод, зелени и кореньев, а также дикорастущих растений. На Кавказе говорят: «Зелень на столе – здоровье на сто лет».

*Крапива.* В ней много витаминов, из них больше всего витамина *К;* каротина больше, чем в моркови, хотя морковь считается «копилкой» каротина. Очень много в ней витамина *С,* витамина *В2, железа, микроэлементов.* А эти вещества играют большую роль в профилактике малокровия. Готовят из неё щи, салаты, заваривают и пьют, как чай.

*Одуванчик.* У него съедобны листья и корни. Наиболее ценны для еды самые молодые листья растения. Они содержат витамин *С, каротин,* витамины *В1, В2, соли железа, кальций, фосфор.* Листья одуванчика лучше всего употреблять в сыром виде в салатах. Во Франции салат из одуванчиков – любимая весенняя еда.

*Подорожник.* Его листья содержат различные органические кислоты, дубильные вещества, витамины *С, К,* группы *В,* много клетчатки, пектина. Употребляется для приготовления салатов.

*Лопух.* Корни его можно употреблять в сыром виде, запеченными в духовке, жареными, варенными в супе вместо картофеля. Особенно вкусны жареные, с румяной корочкой, или печеные.

«Наша пища должна быть целебным средством, а наши целебные средства должны быть пищей», - говорил Гиппократ.

*О соли.* Избыток поваренной соли ведет к задержке жидкости в организме, в результате – увеличивается объём циркулирующей крови, возрастает нагрузка на сердце и почки. Медики советуют: если вы не можете расстаться с солонкой на столе, тогда хотя бы не солите пищу во время её приготовления, так как, если солить во время тушения, жарки, продукты пропитываются соленым вкусом, и незаметно мы съедаем соли больше нормы. Поэтому лучше недосолить, чем пересолить.

Чтобы кухня не «съела» витамины. Особенно неблагоприятными в этом отношении являются процессы жарения продуктов. При высокой температуре образуются меланоиды (вредные вещества), которые усваиваются в организме человека. Поэтому рекомендуется употреблять больше продуктов, приготовленных на пару.

Кто не знает *железа* – тот не знает здоровья. Без железа человек – не жилец. Природа учла это обстоятельство, поэтому у взрослых 20 % имеющегося в организме железа откладывается про запас - в печени и костном мозге. У детей же такие запасы резко снижены. Поэтому недостаточное поступление железа с пищей, плохое его усвоение в желудочно-кишечном тракте (или избыточные потери, например, при частом носовом кровотечении, заражении глистами), могут привести к развитию малокровия. Железо в организме не синтезируется, единственным источником его поступления служат пища и лекарственные препараты. Наибольшее количество железа находиться в печени, мясе животных и птиц, рыбе и желтке яиц. Но мало это все съесть, еще необходимо, чтобы организм все это усвоил. Лучше всего усваивается железо из рыбы, куриного мяса и сои (20-22%), из говяжьей печени железо всасывается на 5-11%. Овощи и фрукты помогают усвоению железа. Поэтому питание должно быть разнообразным и сбалансированным.

Этикет в питании

Привычка правильно держаться за столом, красиво и опрятно есть впитывается с малых лет. Если правила хорошо усвоены в повседневной жизни, тогда и не придется краснеть в гостях.

**Правила:**

1. Старайтесь приходить к столу в назначенное время, являться к столу вовремя – знак уважения к хозяевам дома.
2. Не усаживайтесь за стол первыми, у хозяйки могут быть свои соображения – кого куда посадить.
3. Не принимайтесь за еду раньше всех, как бы вы ни были голодны.
4. Опасны неумеренная болтовня и смех за столом; если нужно что-то сказать, прежде прожуйте все, что находиться во рту.

**Правила поведения:**

1. Сидеть за столом надо прямо, не разваливаясь и не сгорбившись над тарелкой. Не класть локти на стол, они должны быть как можно ближе к телу.
2. Если хочешь что-нибудь взять со стола, не тянись через соседа. Попроси того, кто сидит ближе тебя к блюду. Все, что есть на столе, кроме хлеба, пирожков и печенья, накладывается и берется с помощью вилки и ложки, специально положенных.
3. Котлеты, тефтели, рыбу, очень густое варенье, овощи никогда не режут ножом. В этом нет необходимости. Едят их, отделяя небольшие кусочки, при этом вилку держат в правом руке.
4. А если надо разрезать какое-нибудь кушанье, - то вилка в левой, а нож в правой руке. Все мясо сразу разрезать не рекомендуется. Кусок курицы можно взять в руки.
5. Если суп подали горячим, лучше подождать, пока он слегка остынет, не мешать в тарелке ложкой и не дуть изо всех сил, можно забрызгать себя и окружающих. Что делать с остатками супа? Существует шутливый ответ: «если хочешь облить скатерть – наклоняй от себя, хочешь облиться сам – наклоняй к себе». Лучше оставить чуть-чуть на тарелке.
6. Когда закончишь прием пищи, вилку, ложку, нож положи не на стол, а на тарелку.
7. Если в компоте попадаются косточки, их не надо выплевывать в чашку. Лучше поднести ко рту ложечку либо бумажную салфетку и положить косточки рядом на блюдце. Кусочек торта или сладкого пирога не выбирайте. Берите тот, который к вам ближе. Размешай сахар в чашке, выньте ложку и положите ее на блюдце.
8. Есть надо спокойно, не торопясь, тщательно пережевывая пищу, беззвучно глотая. Не забывайте: «Кто дольше жует, тот дольше живет».
9. Пища обладает не только питательной ценностью, она должна доставлять человеку эстетическое удовольствие, обеспечивать возможность общения в процессе питания, поэтому нужно уметь правильно вести себя за столом, знать назначение предметов сервировки стола и уметь ими пользоваться.