

Консультация для родителей.

Рациональное питание. Гигиена питания

Воспитатель высшей квалификационной категории

МБДОУ № 150 Домашнева Наталья Ивановна

Рациональное питание – это разнообразное питание с учетом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Рациональное питание является важнейшим условием человека и его работоспособности.

С пищей человек получает все необходимые элементы, требующихся для роста и развития и обеспечивающие организм энергией, необходимые для жизнедеятельности.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на 6 основных типов:

- углеводы,
- белки,
- жиры,
- витамины,
- минералы,
- элементы и вода.

Рационально питаться – значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все эти вещества.

Углеводы – основной источник энергии. Углеводы содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно их много в крупах и фруктах.

Жиры также являются важным компонентом в питании человека. Они входят в состав клеток и тканей организма и участвуют во многих жизненно важных функциях. Жиры представляют источник энергии, превосходящие другие пищевые вещества, и входят в определенном количестве во многие пищевые продукты (масло, орехи, шоколад, сало).

Белки служат основным материалом для построения клеток и тканей организма. Источниками белка являются мясо, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, хлеб, картофель, горох, фасоль, рис, орехи.

Витамины необходимы организму для нормального роста, для развития обмена веществ. Витамины повышают физическую и умственную работоспособность человека и способствуют устойчивости организма к различным заболеваниям. Витамины поступают в организм с пищевыми продуктами животного и растительного происхождения. Главным источником витаминов являются овощи, фрукты и ягоды.

Минеральные вещества служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Минеральные вещества организм получает с пищей.

Вода – один из наиболее важных компонентов организма, составляющих 2/3 его массы. Суточная норма потребления жидкости – около 2 литров.

В вашем возрасте для того, чтобы в достаточном количестве получать все необходимые питательные вещества необходимо питаться 4 раза в день: завтрак, второй завтрак, обед и ужин. Конечно, ваше питание зависит от семейных традиций, но многое определяете и лично вы. Старайтесь употреблять в пищу больше свежих овощей и фруктов, не злоупотребляйте сладостями. Для того, чтобы пища, которую вы потребляете, шла на пользу, необходимо соблюдать ряд общепринятых правил.

- Первое из них – относиться к еде с уважением и ответственностью. Во время приема пищи не следует смотреть телевизор и слушать радио.
- Каждый кусок желательно пережевывать очень тщательно, делая не менее 30 жевательных движений. Самые тонкие ароматы пища выделяет вследствие длительного пережевывания. Чем тщательнее пища пережевывается, чем дольше слюна воздействует на пищу, тем лучше желудок будет подготовлен к перевариванию.
- Не следует садиться за стол возбужденным или усталым.
- Питаться по возможности разнообразно и не переедать. Человек должен есть достаточно и не страдать от голода, но помнить, что переесть гораздо опаснее, чем недоесть.
- Воду и соки лучше пить за 15 – 20 минут до еды. Если во время еды и после нее пить, то пищевые соки разбавляются, пищеварение замедляется.