

Здоровое питание – это питание, сбалансированное по соотношению углеводов – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов. Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.



Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой.

Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто не дооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно

быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной пасты, или 1,5 чашки приготовленного риса. Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно. Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булочки, торты.

Кирпичи 2 и 3 - овощной и фруктовый.

Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы). Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций. Фруктов - от 3 до 5. 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста. Когда иммунная система ослаблена, это вызывает обострение различных хронических заболеваний. Так что поддержание иммунитета - это первоочередная задача. Очень важно включать в рацион ярко-желтые, оранжевые и красные овощи и фрукты (помидоры, тыкву, сладкий перец). Они содержат водорастворимый бета-каротин, предшественник витамина А, в организме превращающийся в жирорастворимый витамин А. И пейте свежевыжатые соки, причем не только фруктовые, но и овощные! Обратите внимание: если недоступны свежие фрукты, покупайте быстрозамороженные овощные смеси и фрукты, а также сухофрукты.

Кирпич 4 пищевой пирамиды – мясной.

В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба. Кстати, к этой же группе (а не к группе молочных продуктов) диетологами отнесен творог. Таких продуктов следует потреблять от 4 до 8 порций (1 порция: 30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы, 1 чашка бобов, гороха или чечевицы, 1 яйцо или 2 белка, 30-60 г обезжиренного сыра, 1 чашка обезжиренного творога). В мясе содержится железо, которое является иммуномодулятором, витамины группы В (в основном в свинине). А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мясо в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно! Чтобы получать в достаточном количестве микроэлемент селен, ешьте морепродукты (источник кислот омега-3 и омега-6). Обратите внимание: витамины и микроэлементы из разных типов продуктов усваиваются с разной интенсивностью.

Кирпич 5 пищевой пирамиды – молочный.

Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).

Кирпич 6 пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный.

И на самом вершине пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.

Самые вредные для здоровья продукты

Мы едим, что бы жить. Довольно расхожая истина. Однако не любая пища полезна. Неправильное питание - прямая дорога к ожирению, к сердечно-сосудистым заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта. Вредные продукты укорачивают жизнь человека.

Жирная пища приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание.

Вареная пища притупляет чувство насыщения. Грубая растительная пища стимулирует работу пищеварительной системы. Поэтому составлять свой ежедневный

рацион таким образом, чтобы он включал в себя как можно больше сырых овощей и фруктов.

Список вредных продуктов:

1. Жевательные конфеты, пастила, "мэйбоны", "чупа-чупсы". В них содержится огромное количество сахара, химические добавки, красители, заменители и так далее.
2. Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы - это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Так же ничего хорошего не принесет поедание картофеля - фри.
3. Сладкие газированные напитки - смесь сахара, химии и газов - чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара - в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды.
4. Шоколадные батончики. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами.
5. Сосиски и колбасы. Мясные деликатесы остаются одними из самых вредных продуктов. Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов. Многие производители мясных изделий используют трансгены. Так сосиски, сардельки, колбасы на 80 % (!) состоят из трансгенной сои. Подробную информацию о трансгенах и компаниях, использующих трансгены можно найти на сайте "Гринпис-Россия".
6. Жирное мясо способствует образованию холестериновых бляшек на сосудах, что ускоряет старение организма и ведет к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний.
7. Майонез. Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и т.д. К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки, в широком ассортименте представленные на прилавках наших магазинов.
8. Лапша быстрого приготовления. Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.
9. Соль. Соль понижает давление, нарушает соле-кислотный баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Поэтому если отказаться от неё вы не в силах, то, как минимум, старайтесь не употреблять ее в больших количествах.
10. Алкоголь. Даже в минимальных количествах мешает усваиванию витаминов. Кроме этого алкоголь очень калориен сам по себе.

Жизненно важные факты:

Что имеет право знать каждая семья и сообщество в отношении питания и развития

Более половины всех детских смертей и заболеваний вызваны неполноценным питанием, которое уменьшает сопротивляемость организма заболеваниям. К неполноценному питанию приводят недостаток питания, частая заболеваемость и неадекватный или небрежный уход за детьми младшего возраста.

Если женщина получает неполноценное питание во время беременности или если ее ребенок плохо питается в течение первых двух лет своей жизни, могут замедлиться физический и психический рост и развитие ребенка. С возрастом этого уже не удастся восполнить – это будет оказывать влияние на всю его или ее оставшуюся жизнь.

Дети имеют право на заботливую безопасную среду, питательную пищу и основные услуги здравоохранения для предупреждения их заболевания и способствования росту и развитию

Ключевые правила:

1. Ребенок младшего возраста должен активно расти и быстро набирать вес. С рождения до двух лет ребенка следует взвешивать ежемесячно. Если в течении двух месяцев вес ребенка не увеличивается, значит развитие его протекает ненормально.
2. До шести месяцев единственной пищей младенца является грудное молоко. После шести месяцев ребенку необходимо потреблять другую разнообразную пищу в дополнение к грудному молоку.
3. С шести месяцев до двух лет ребенка необходимо кормить пять раз в день, продолжая при этом кормление грудью.
4. Детям необходим витамин А для предупреждения зрительных нарушений. Витамин А содержится во многих фруктах и овощах, маслах, яйцах, молочных продуктах, витаминизированных продуктах, грудном молоке или добавках витамина А.
5. Детям необходима пища богатая железом для защиты их физических и умственных способностей. Лучшими источниками железа являются печень, постные сорта мяса, рыба, яйца и обогащенные железом продукты или добавки железа.
6. Йодированная соль необходима для предупреждения затруднений при обучении и замедленного развития детей.
7. Во время болезни ребенку необходимо, как и прежде, регулярно питаться. После болезни важно, чтобы ребенок, по крайней мере, в течение недели каждый день получал хотя бы один дополнительный прием пищи.

Дополнительная информация

1. **Ребенок младшего возраста должен активно расти и быстро прибавлять в весе. С рождения до двух лет детей необходимо взвешивать каждый**

месяц. Если в течении двух месяцев вес ребенка не увеличивается, значит развитие его протекает ненормально.

Регулярный прирост массы тела является наиболее важным признаком нормального роста и развития ребенка. Ребенка следует взвешивать при каждом посещении поликлиники.

Если ребенка в течение примерно первых трех месяцев кормить исключительно грудным молоком, он в этот период, как правило, растет хорошо. Кормление грудью позволяет защитить ребенка от многих наиболее распространенных болезней и способствует активному физическому и психическому росту и развитию. У детей младенческого возраста, которые не получают грудного вскармливания, могут возникнуть больше затруднений при обучении, чем у их вскормленных грудью сверстников.

Если ребенок в течение двух месяцев не прибавляет в весе, ему или ей необходимо увеличить размер порций или давать более питательную пищу, он может быть болен или требовать больше внимания и заботы. Родителям и специалистам здравоохранения необходимо действовать без промедлений с целью обнаружения причины проблемы.

На каждого ребенка младшего возраста следует завести карту физического развития. Каждый раз, когда его или ее взвешивают, в карте необходимо отмечать рост точкой; точки после этого следует соединить. В результате получится линия, которая показывает, как растет ребенок. Если линия идет вверх, значит рост ребенка протекает хорошо. Линия, остающаяся прямой или снижающаяся, может служить причиной для беспокойства.

Если ребенок прибавляет в весе не регулярно или плохо растет, следует задать ряд важных вопросов:

- ***Получает ли ребенок пищу достаточно часто?***
Ребенок должен есть три-четыре раза в день. Ребенку с нарушением функций может потребоваться дополнительная помощь или прием пищи.
- ***Получает ли ребенок достаточно пищи?***
Если ребенок, заканчивая прием пищи, хочет еще, ему или ей необходимо предложить добавочную порцию.
- ***Достаточно ли в рационе ребенка продуктов, способствующих росту и дающих энергию?***
Продукты, способствующие росту ребенка, включают: мясо, рыбу, яйца, фасоль, орехи, зерновые культуры и бобовые растения. Небольшое количество масла обеспечит его дополнительной энергией. Красное пальмовое масло или другие масла, богатые витаминами и годные к потреблению в пищу, являются хорошими источниками энергии.
- ***Ребенок отказывается от пищи?***

Если вы видите, что ребенку не нравится вкус какой-либо пищи, ему следует предложить другую. Новую пищу следует вводить в рацион постепенно.

- ***Ребенок болен?***

Больного ребенка следует поощрять к тому, чтобы он ел часто, но при этом небольшими порциями. После болезни ребенку необходим дополнительный прием пищи ежедневно в течение недели. Детям младшего возраста требуется дополнительное кормление грудью, по крайней мере, раз в неделю. Если ребенок часто болеет, его или ее следует осмотреть у квалифицированного работника здравоохранения.

- ***Достаточно ли получает ребенок продуктов с витамином А для предотвращения заболевания?***

Грудное молоко богато витамином А. Другие продукты, содержащие витамин А включают печень, яйца, молочные продукты, красное пальмовое масло, желтые и оранжевые фрукты и овощи и многие зеленые листовые овощи. Если эти продукты недоступны в необходимом количестве, что характерно для многих развивающихся стран, ребенку дважды в год следует давать по капсуле витамина А.

- ***Не кормят ли ребенка заменителями грудного молока из бутылки?***

В возрасте до шести лет для ребенка оптимальным является кормление исключительно грудным молоком. С 6 до 24 месяцев грудное молоко по-прежнему остается лучшим видом молока, поскольку оно является важным источником многих питательных веществ. Если ребенка кормят другим молоком, это лучше делать из чистой открытой чаши, а не из бутылки.

- ***Насколько чистыми являются пища и вода?***

В случае если они недостаточно чисты, ребенок будет часто болеть. Сырую пищу необходимо мыть или готовить. Приготовленную пищу необходимо потреблять без промедления. Оставшуюся пищу следует тщательным образом подвергать вторичной термической обработке.

Вода должна поступать из безопасного источника и храниться чистой. Чистую питьевую воду может обеспечить трубная система водоснабжения, содержащаяся в хорошем состоянии, под надзором и подвергающаяся хлорированию. Чистую воду может, кроме того, обеспечить трубчатый колодец, ручной насос, безопасный источник или колодец. Если вода поступает из пруда, ручья, родника, колодца или резервуара, ее следует кипятить с целью обеспечения безопасности.

- ***Поступают ли фекалии в отхожее место или туалет, сжигаются ли они?***

Если этого не происходит, ребенок будет часто страдать гельминтами и другими заболеваниями. Ребенку, зараженному гельминтами, требуется проведение дегельминтизации работником здравоохранения.

- ***Не остается ли ребенок большую часть времени один или под присмотром старшего ребенка?***

Если это так, то ребенку возможно необходимо больше внимания со стороны взрослых и больше поощрения, особенно во время приема пищи.

2. До шести месяцев единственной пищей младенца является грудное молоко. После шести месяцев ребенку необходимо потреблять другую разнообразную пищу в дополнение к грудному молоку.

В первые месяцы, когда ребенок подвергается наибольшему риску, кормление исключительно грудным молоком позволяет защитить его от диареи и других распространенных инфекций. При достижении шести месяцев ребенку необходимы другие виды пищи и питья. Грудное кормление, тем не менее, должно продолжаться во второй год.

Если ребенок возрастом до шести месяцев не прибавляет в весе, его или ее возможно необходимо кормить грудью чаще.

- Грудному ребенку в возрасте до шести месяцев не требуется никаких других жидкостей, в том числе и воды, кроме молока.
- Если грудной ребенок не прибавляет в весе, он может быть болен или не получает грудного молока в достаточном количестве. Работнику здравоохранения необходимо осмотреть ребенка и проконсультировать мать в отношении того, как увеличить потребление им материнского молока.

Начиная с шести месяцев ребенку необходимы другие виды пищи, называемые дополнительными продуктами, в дополнение к грудному молоку. В рацион ребенка должны входить очищенные, приготовленные и протертые овощи, зерновые культуры, бобовые и фрукты, немного масла, а также рыба, яйца, курица, мясо и молочные продукты для обеспечения витаминов и минералов. Чем шире разнообразие продуктов, тем лучше.

- Детей в возрасте от 6 до 12 месяцев следует кормить грудью часто и до подачи других видов пищи.
- При достижении возраста старше шести месяцев возрастает риск инфицирования, поскольку ребенок начинает потреблять другие виды пищи и начинает ползать. Необходимо следить за тем, чтобы и руки и ноги ребенка были чистыми.
- Детей в возрасте от 12 до 24 месяцев необходимо продолжать кормить грудью после приема пищи и как только они того захотят.

3. С шести месяцев до двух лет ребенка необходимо кормить пять раз в день, продолжая при этом кормление грудью.

Неполноценное питание в первые два года жизни ребенка могут замедлить его физическое и психическое развитие в течение всей жизни.

Для того чтобы расти и сохранять здоровья, детям младшего возраста требуется разнообразная питательная пища, в том числе: мясо, рыба, бобовые, зерновые культуры, яйца, фрукты и овощи, а также грудное молоко.

Желудок ребенка меньше, чем у взрослого, поэтому ребенок за один прием пищи ест меньше. Однако потребности ребенка в энергии и развитии организма велики. Следовательно, необходимо, чтобы дети питались часто, чтобы покрыть все эти нужды.

В рацион ребенка следует добавлять как можно чаще такие виды пищи, как протертые овощи, немного рубленого мяса, яйца или рыба. Можно добавить небольшое количество масла, предпочтительнее красное пальмовое масло или любое другое масло, богатое витаминами.

Если пища подается на общем блюде, дети младшего возраста могут получить ее недостаточное количество. Им следует предоставить отдельную тарелку или чашу с едой, чтобы у них была возможность есть то, что они хотят, и родитель или попечитель могли проконтролировать, количество съеденного ими.

Иногда детей младшего возраста необходимо поощрять к еде, и им может потребоваться помощь при принятии пищи и обращении со столовыми приборами. Ребенку с нарушением тех или иных функций может быть необходима дополнительная помощь при еде или питье.

4. Детям необходим витамин А для предупреждения зрительных нарушений. Витамин А содержится во многих фруктах и овощах, маслах, яйцах, молочных продуктах, витаминизированных продуктах, грудном молоке или добавках витамина А.

До достижения детьми шести месяцев, грудное молоко обеспечивает их необходимым количеством витамина А, при условии, что мать получает его в достаточном количестве с пищей или в виде добавок. Дети шести месяцев и старше должны получать витамин А с пищей или в виде добавок.

Витамина А содержится в печени, яйцах, молочных продуктах, печеночном рыбьем жире, спелых плодах манго и папайи, желтом сладком картофеле, темно-зеленых листовых овощах и моркови.

Если дети получают витамин А в недостаточном количестве, возникает риск развития куриной слепоты. В случае, если ребенок плохо видит ранним вечером и ночью, возможно, ему необходимо давать больше витамина А. Ребенка следует отвести к медико-санитарному работнику для того, чтобы он выдал витамин А в капсулах.

В некоторых странах витамин А добавляют в масло и другие продукты. Витамин А кроме того можно получить в форме капсул или жидкости. Во многих странах капсулы с витамином А раз или дважды в год выдаются всем детям в возрасте от шести до пяти лет.

Диарея и корь выводят из организма ребенка витамин А. Витамин А может быть заменен более частым кормлением грудью а, в случае с детьми старше шести месяцев, кормлением их в больших количествах фруктами и овощами, яйцами, печенью и молочными продуктами. Детям, страдающим диареей на протяжении более 14 дней, и детям, страдающим корью, необходимо давать витамин А в капсулах, которые можно получить у медико-санитарного работника.

5. Детям необходима пища богатая железом для защиты их физических и умственных способностей. Лучшими источниками железа являются печень, постные сорта мяса, рыба, яйца и обогащенные железом продукты или добавки железа.

Анемия – недостаток железа – может негативно отражаться на физическом и психическом развитии. К симптомам анемии относят бледность языка, ладоней и внутренней стороны губ, усталость и одышку. Анемия является наиболее распространенным нарушением питания в мире.

- Даже умеренная анемия в случае с грудными детьми и детьми младшего возраста может затормозить умственное развитие.
- Анемия у детей в возрасте до двух лет может вызвать проблемы с координацией и балансом, кроме того, дети могут стать замкнутыми и нерешительными. Это ограничит способность ребенка к общению и станет препятствием для умственного развития.

Анемия, развившаяся в период беременности, повышает опасность кровотечений и риск заражения при родах и как следствие является одной из основных причин материнской смертности. Младенцы, рожденные у анемичных матерей, часто имеют низкую массу тела и страдают анемией. Употребление беременными женщинами в пищу добавок железа защищает как самих женщин, так и их детей.

Железо содержится в печени, постных сортах мяса, яйцах и бобовых.

Витаминизированные продукты, обогащенные железом, тоже предотвращают анемию.

Малярия и анкилостомоз Malaria могут вызывать или усиливать анемию.

- Малярию можно предотвратить, если спать под москитной сеткой, обработанной рекомендованным инсектицидом.
- Детям, проживающим в районах, где паразиты наиболее распространены, следует дважды или трижды в год давать рекомендованное противоглистное средство. Надлежащая гигиеническая культура предупреждает заражение гельминтами. Детям не

следует играть около отхожих мест, они должны часто мыть руки и носить обувь для предотвращения инфицирования гельминтами.

6. Йодированная соль необходима для предупреждения затруднений при обучении и замедленного развития детей.

Йод в небольших количествах необходим для роста и развития детей. Если ребенок не получает достаточно йода или его мать во время беременности страдает от его дефицита, ребенок, как правило, рождается с нарушением психической, слуховой или речевой функций или же его психическое и физическое развитие протекает с задержкой.

Зоб, образование опухоли на шее, является первым признаком недостатка йода в рационе. В случае, если у беременной женщины развивается зоб, высок риск выкидыша, рождения мертвого плода или рождения ребенка с повреждением мозга.

Потребление йодированной соли вместо обычной обеспечивает беременных женщин и детей необходимым количеством йода. Если йодированная соль недоступна, женщины и дети должны получать добавки йода от медико-санитарных работников.

7. Во время болезни ребенку необходимо, как и прежде, регулярно питаться. После болезни важно, чтобы ребенок, по крайней мере, в течение недели каждый день получал хотя бы один дополнительный прием пищи.

Когда дети больны, особенно в случае заболевания диареей или корью, у них понижается аппетит, а их организм использует потребляемую ими пищу менее эффективно. Если такое происходит несколько раз в год, рост ребенка замедляется или прекращается.

Необходимо поощрять больного ребенка к принятию пищи. Это может представлять определенную сложность, поскольку у больных детей может отсутствовать аппетит. Важно всепостоянно предлагать ребенку любимую им пищу, в небольшом количестве в один прием и как можно чаще. Особенно важным является дополнительное кормление грудью.

Необходимо поощрять ребенка пить как можно чаще. Обезвоживание организма является серьезной проблемой у детей, страдающих диареей. Потребление большого количества жидкостей помогает в предотвращении обезвоживания.

Если заболевание и плохой аппетит продолжаются более чем несколько дней, ребенка необходимо показать медико-санитарному работнику. Ребенок не может считаться полностью излечившимся, пока его или ее вес не станет таким, как он был до болезни.

