

## Какое питание считается рациональным

Старший воспитатель  
МБДОУ «Детский сад №58»  
Козулина И.А.



Правильное, научно обоснованное питание является важнейшим условием крепкого здоровья, высокой работоспособности и долголетия человека. С пищей человек получает энергию, нужную для жизнедеятельности и роста. Необходимые организму питательные вещества подразделяют на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода.

**Правильно питаться** – значит получать их с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании. Питание должно учитывать генетические особенности человека, его возраст, уровень физической нагрузки, климатические и сезонные особенности окружающей природной среды. Следует учитывать, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все их виды.

Важно не только то, что мы едим, а также, сколько едим, когда и в каких сочетаниях.

Определяются такие главные принципы рационального питания детей и взрослых людей: **умеренность, разнообразие, режим.**

- Принцип умеренности базируется на том, чтобы энергетическая ценность потребляемой пищи была адекватной расходу энергии.
- Суть принципа разнообразия состоит в том, что чем более разнообразен рацион, тем выше вероятность, что в организм в итоге поступят все необходимые ему компоненты.
- Соблюдение принципа режима принятия пищи позволяет поддерживать нормальный аппетит и правильный обмен веществ.

Все эти принципы очень важны как для взрослых, так и для детей, особенно для школьников.

Итак, **важными принципами режима питания** являются:

- Трапезы в одно и то же время. Постоянство в этом случае дает возможность обеспечить правильную условно-рефлекторную подготовку организма к приему пищи и пищеварению.
- Дробность приема еды. Нецелесообразно питаться 1-2 раза в день, так как в таком случае человек потребляет очень большие порции. Поэтому в день нужно есть не менее трех раз, в идеале – 4-5.
- Сбалансированность пищевых веществ при каждом приеме. В каждый из основных приемов пищи организм должен получать жиры, белки и углеводы, а также минералы и витамины.
- Правильное распределение пищи на протяжении дня. Наиболее рациональным является распределение пищи, если на завтрак приходится примерно треть рациона, на обед – немного больше, чем на завтрак, на ужин – меньше трети. Между основными приемами пищи должно проходить 5-6 часов. В эти периоды предусмотрено два перекуса. Между ужином и сном должно пройти не меньше 3 часов.

#### Основные **правила рационального питания**:

1. Относиться к пище надо с уважением и ответственностью, во время еды получать удовольствие. Поэтому, принимая пищу, не следует решать дела и проблемы.
  2. Пищу надо пережевывать очень тщательно (не менее 30 раз). Чем дольше пища остается во рту и чем лучше она пережевывается, тем больше будет сока в желудке и тем успешнее будет проходить процесс пищеварения.
  3. Не следует садиться за стол усталым, озабоченным и возбужденным. Перед едой необходим 10—15-минутный отдых, отключение от всех проблем, настрой на прием пищи. Наиболее усталым и часто озабоченным человек бывает, как правило, вечером после трудового дня. Подготовиться к ужину поможет непродолжительная прогулка на свежем воздухе или легкая разминка, снимающая напряжение. После них хорошо принять теплый душ, а затем облиться холодной водой. Усталость прошла, заботы отступили, человек готов к приему пищи.
  4. Питаться следует разнообразно, но нельзя переедать. Человек должен помнить, что объем желудка не превышает 350–450 см<sup>3</sup>.
  5. Употреблять воду или другие напитки следует за 15–20 минут до приема пищи. Во время еды и после нее пить не следует, так как это несовместимо с хорошим пищеварением. Если в это время принимается вода или какая-либо другая жидкость, пищевые соки в желудке разбавляются. В результате этого пищеварение сильно затормаживается.
- Очень важно соблюдать основные законы рационального питания. В ходе формирования ежедневного меню должна учитываться так называемая

«пищевая пирамида», которая демонстрирует, как именно нужно распределять приоритеты. Картинка с такой пирамидой, а также приведенные ниже правила помогут сформировать меню правильно.

## Пирамида питания.



- Каждый день пищи нужно есть злаки или хлеб, в которых содержится клетчатка, много углеводов, витамины.
- В ежедневном меню должны присутствовать овощи и фрукты, которых нужно съедать не менее 500 г в день, а также бобовые. По возможности в рацион нужно включать много зеленых листовых овощей.
- Каждый день следует есть что-то из молочных блюд, чтобы обеспечить организм кальцием.
- Вместо жирного мяса стоит есть рыбу, птицу, яйца, бобовые.
- Нужно стараться максимально заменить жиры оливковым маслом, в котором содержится много полезных веществ. От маргарина и рафинированного масла нужно полностью отказаться.
- К минимуму в меню нужно свести быстрые углеводы и сахар, так как они не имеют пищевой ценности, зато могут негативно повлиять на здоровье и вес.
- Каждый день следует пить много жидкости – до 2 л, так как вода важна для всех химических реакций.
- Суточная норма потребления соли – не больше 6 г в день.

- Основой здорового питания является натуральная пища. Поэтому любую ненатуральную еду необходимо заменить натуральной.
- Важно, чтобы пища была безопасной – в продуктах не должны содержаться токсины, ядовитые элементы, продукты жизнедеятельности организма. Чтобы избежать пищевых отравлений, должна тщательно соблюдаться гигиена питания.
- Пища должна легко усваиваться и быть правильно приготовленной.

Каждый человек, создавая свою индивидуальную систему здорового образа жизни, должен вдумчиво и серьезно относиться к своему питанию, избегать, в любых случаях, привычки питаться как попало.