

## Питание - основа жизни

Если бы люди ели только тогда, когда очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче бы было управлять своей душой и телом.

Л. Толстой

Ключевые слова

**ЗДОРОВЬЕ** — не только отсутствие заболеваний и физических дефектов, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** — образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья, как каждого человека, так и данной социальной общности.

**ПИТАНИЕ** — поступление в организм и усвоение веществ, необходимых для восполнения энергетических затрат, обновления и построения тканей.

**КАЛОРИЯ** — единица измерения. Она используется для определения количества энергии, которую высвобождает, выделяет какой-либо продукт. 1 калория — то количество тепла, которое необходимо для того, чтобы нагреть один литр воды на один градус по Цельсию. 1 килокалория (ккал) — 1000 калорий.

Информация для родителей

Что такое питание?

С древнейших времен люди поняли огромное значение пищи в жизни человека. В правильном питании видели они источник здоровья, силы, бодрости и красоты.

Знаменитый римский поэт Серен Симоник писал:

Те, кто считает желудок властителем нашего тела,

На справедливое, кажется мне, опираются мненье.

Так, если действует он безотказно, — все органы крепки,

Если же болен, — и в них нарушенья тогда возникают.

Пища — это энергетический и строительный материал для нашего тела. Чтобы человек был здоровым, на многие годы сохранил активность, творческую работоспособность, он должен получать достаточное количество необходимых веществ и к тому же в определенных, выгодных для организма пропорциях.

Питание — это совокупность процессов, связанных с потреблением пищевых веществ и их усвоением в организме, благодаря чему обеспечивается нормальное функционирование организма и поддержание здоровья. Питание, однако, означает нечто большее, чем просто достаточная обеспеченность незаменимыми макро- и микроэлементами. Принятие пищи — это больше, чем просто питание. Это важный источник удовольствия, а также акт социального общения, и поэтому оно имеет культурное значение. Для удовлетворения этих потребностей в Европе сложились характерные национальные традиции, кухни и культуры питания.

Прием пищи, воды и наличие кислорода — вот основные факторы, определяющие нормальное функционирование человеческого организма.

Питание обеспечивает энергетические потребности, а также компоненты для важнейших структурных элементов организма. В совокупности с разумной физической нагрузкой и необходимой гигиеной все это представляет собой главные факторы, способствующие хорошему здоровью. Важное значение для здоровья имеет баланс между потреблением пищи, которая обеспечивает организм топливом (потребление энергии), и физической нагрузкой (расход энергии), хотя в определенных пределах организм способен быстро адаптироваться к изменениям в поступлении пищи и потребностях в энергии. Здоровое питание требует потребления с пищей необходимого количества энергии в виде макроэлементов, а также достаточного потребления незаменимых пищевых веществ, в число которых входят витамины, микроэлементы, минералы, незаменимые жирные кислоты и незаменимые аминокислоты. Потребности человека в различных веществах связаны с его энергетическими потребностями, возрастом, ростом и весом. Они различаются в зависимости от физиологического состояния человека: находится ли он в стадии роста или нет, или женщина кормит ребенка грудью, или человек выздоравливает после тяжелой длительной болезни. На потребности в пищевых веществах также влияют такие факторы, как уровень физической активности, стресс, курение и потребление алкоголя. Практически невозможно установить точные потребности каждого человека в пищевых веществах, а они у каждого человека действительно разные. Поэтому «рекомендуемые величины потребления пищевых веществ» могут давать лишь самые общие рекомендации относительно потребностей отдельных групп или всего населения.

Ни один пищевой продукт в отдельности не содержит всех пищевых веществ в оптимальных количествах и правильных соотношениях, необходимых для поддержания здоровья при любых состояниях, за исключением материнского молока в течение короткого раннего периода жизни ребенка.

Вот почему здоровое питание возможно только при потреблении разнообразных пищевых продуктов, которые вместе поддерживают требуемый баланс пищевых веществ. В этом смысле нельзя говорить о хороших или плохих продуктах: каждый продукт играет свою роль в поддержании этого баланса, но в то же время очевидно, что одни продукты богаче некоторыми пищевыми веществами, чем другие.

Роль и особенности питания младших школьников

Здоровье ребенка в значительной степени зависит от питания. Особенно важна роль питания в младшем школьном возрасте. Организм младшего школьника продолжает расти и формироваться. У детей бурно протекают процессы обмена веществ, все органы и системы у них находятся в стадии роста, развития и формирования функций. Происходит развитие нервной системы, становление и совершенствование высшей нервной деятельности, эмоциональной сферы, интеллекта. Дети отличаются большой подвижностью, в связи с чем они нуждаются в соответствующем поступлении энергии с пищей.

Следует учесть такой факт: чем младше ребенок, тем активнее протекают у него все упомянутые процессы и тем чувствительнее он к любым нарушениям в питании.

Правильно организованное питание является одним из важнейших условий, обеспечивающих нормальный рост и развитие детского организма. Питание необходимо строить так, чтобы с пищей ребенок получал все пищевые вещества, которые входят в состав тканей и органов, — белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, а энергетическая ценность, т.е. калорийность, суточного рациона покрывала бы все энергозатраты растущего организма.

Пища младших школьников почти не отличается от пищи взрослых, но у них по сравнению с взрослыми в силу интенсивного обмена веществ и повышенных энергетических затрат, связанных с ростом и мышечной активностью младших школьников, потребность в ней более высокая и, что особенно важно, обуславливает необходимость обращать особое внимание на высокий уровень белков в рационе и достаточную его калорийность. Исследования показывают, что дефицит питания вызывает отклонения в физиологической деятельности больших полушарий головного мозга, что ведет к задержке интеллектуального развития. Пища необходима не только для восстановления затраченной энергии, она обеспечивает поступление веществ, за счет которых происходит формирование новых клеток и тканей организма в связи с его продолжающимся ростом и развитием.

Как уже отмечалось, полноценность пищи в количественном отношении состоит в том, что она должна полностью покрывать энергетические затраты организма. Общий расход энергии у человека складывается из трех величин: основного обмена, повышения обмена при приеме пищи и повышения обмена при различной деятельности. Энерготраты организма выражаются в килокалориях (ккал). В этих же единицах обозначается и энергетическая ценность пищи.

Основной обмен — это энергия, идущая на работу органов, обеспечивающих жизнь человека. Даже при относительном покое, во время сна, организм расходует энергию, необходимую для поддержания основных физиологических функций — работы сердца, легких, почек. Величина основного обмена зависит от многих факторов: пола, возраста, веса, роста и др.

Например, ребенок 6—10 лет почти половину полученной энергии тратит на движение, а остальное на рост, дыхание, пищеварение, другие процессы.

Родители часто спрашивают врачей, чем и как кормить ребенка, чтобы добиться хорошего аппетита и правильного роста и развития. Прежде всего, родители должны помнить, что не только недоедание, но и избыточное или однообразное питание вредны для организма. При недостаточной калорийности пищи уменьшается вес тела, ухудшается самочувствие, падает работоспособность, снижаются защитные силы организма, при избыточном питании значительно увеличивается вес. Это может повлечь за собой различные нарушения, и прежде всего, в жировом и холестеринном обмене.

Пища ребенка должна быть смешанной, включающей продукты мясные, молочные, растительные, с достаточным количеством витаминов и минеральных веществ. Само собой разумеется, что все пищевые продукты, как растительного, так и животного происхождения, должны быть доброкачественными. Испорченные продукты содержат вещества, образующиеся в процессе порчи продуктов за счет жизнедеятельности различных микроорганизмов, в том числе болезнетворных, и способные вызвать тяжелые заболевания. Все продукты питания должны быть свежими, так как при длительном хранении меняются их вкусовые качества и химический состав.

#### Информация для родителей

Определив примерные энергетические затраты, мы можем высчитать, сколько и какой пищи человеку требуется.

При усвоении того или иного пищевого продукта выделяется различное количество калорий.

Калорийную (энергетическую) ценность и состав пищевых продуктов можно узнать, посмотрев в специальные таблицы. Она же указывается на этикетках продаваемых продуктов питания.

По профессиональному признаку и, соответственно, по количеству энергетических затрат люди делятся на следующие группы:

1. Люди, занятые в сфере интеллектуального труда: ученые, врачи, преподаватели, студенты, учащиеся и т.д. Их суточные затраты не превышают 3000 килокалорий (ккал).
2. Рабочие легкого физического труда: водители, машинисты, токари и др. Энергетические затраты этой группы составляют 3500 ккал.
3. Люди, выполняющие тяжелый физический труд, затрачивают от 4000 до 5000 ккал.

Физиологическая потребность детей в возрасте 6—10 лет в энергии 2000—2350 ккал.

Нормы физиологических потребностей в энергии детей-подростков (ккал)

11 — 13 лет, мальчики —	2750
11—13 лет, девочки —	2500
14—17 лет, мальчики —	3000
14—17 лет, девочки —	2600

#### Мудрые мысли

Сыт — весел, а голоден — нос повесил. Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.

#### Пословицы

Пища служит источником силы нашего организма потому только, что она — ни что иное, как консерв солнечных лучей.

К. А. Тимирязев

Какое у вас отношение к питанию?

#### Семейный тест

1. Имеются ли продукты, которым вы отдаете предпочтение?
2. Есть ли у семьи любимое блюдо? Какие любимые блюда ваших детей?
3. Какие блюда не нравятся членам вашей семьи? Детям? Почему?

4. Влияет ли цена на выбор продуктов?
5. Какие продукты вы можете купить, но не хотите?
6. Какие продукты вы бы купили, независимо от цены?
7. Есть ли в вашем рационе блюда белорусской кухни?
8. Существуют ли блюда, вкус которых для вас чересчур острый?
9. Любите ли вы пробовать новые блюда?
10. Какие блюда кажутся вам удивительными?
11. Избегаете ли вы употребления определенных блюд по различным причинам (здоровье, национальность, религия и т.д.)?
12. Есть ли у вас в семье фирменные блюда?
13. Влияет ли на выбор продуктов для вашей семьи реклама?
14. Как вы считаете, какие продукты наиболее полезны для здоровья — отечественные или зарубежные?
15. Часто ли вы и члены вашей семьи перекусываете что-нибудь на бегу?
16. Что вы кушаете, когда чувствуете себя счастливым? Печальным? Когда нервничаете?
17. Есть ли в вашей семье определенные привычки в питании?

Обсудите в семье итоги тестирования.

Самостоятельно оцените ваше отношение к питанию: рациональное, здоровое, удовлетворительное, неудовлетворительное.

## **Значение питания**

То, что питание необходимо, есть непреложный факт. Питание является мощным эмоциональным фактором. Мы едим в силу множества причин. Иногда люди едят с расстройства, иногда от отчаяния. Питание также носит этнический характер.

Правильное питание – это не отказ от любимых продуктов, но, прежде всего, соблюдение двух главных принципов –разнообразия и умеренности.

### **СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ**

- Ешьте разнообразные продукты!
- Поддерживайте нормальный вес!
- Не употребляйте продукты с высоким содержанием жиров и холестерина!
- Включайте в рацион больше овощей, фруктов, злаков!
- Ограничивайте употребление соли, сахара, соды!
- Питайтесь регулярно, не реже 3-х раз в день!
- Не переедайте!!!

### **ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЕ ПОЛНОЦЕННЫЙ РАЦИОН**

Ешьте каждый день разнообразную пищу, включая:

- ФРУКТЫ
- ОВОЩИ

- МОЛОКО, СЫР, ЙОГУРТ
- МЯСО, ПТИЦУ, РЫБУ, ЯЙЦА
- ХЛЕБ ИЗ ИУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА, ХЛОПЬЯ, ПРОДУКТЫ ИЗ ЗЛАКОВЫХ РАСТЕНИЙ

Существуют продукты, такие как сладкие газированные напитки, чипсы, жареный картофель, конфеты, сдоба, приправы, которые не приносят нашему организму никакой пользы; более того, они могут быть вредными, особенно если их есть вместо нормальной пищи.