

## Пять принципов рационального питания

Когда речь идет о питании, редко используется слово «культура». Жаль! «Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», - часто цитируем мы, и формируется представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено - это имеет второстепенное значение. Между тем А.Т. Чехов - вот уж кого можно считать образцом подлинно культурного человека - утверждал, что тот, кто не придает питанию должного значения, не может считаться интеллигентом и достоин всяческого осуждения в "приличном обществе".

А какого человека можно считать культурным в плане питания? Не претендуя на строгую научность определения, скажем, что это тот, кто способен организовать свое питание в соответствии с потребностями своего организма, способствуя тем самым сохранению и укреплению здоровья. В основе такого «культурного» питания лежат 5 принципов. Основная задача формирования основ правильного питания заключается в том, чтобы помочь ребенку усвоить эти принципы.

**Регулярность.** Рекомендации соблюдать режим питания - не прихоть гигиенистов и диетологов, потребность в регулярном приеме пищи обусловлена законами деятельности нашего организма. Все процессы, протекающие внутри нас (дыхание, биение сердца, деление клеток, сокращение сосудов, в том числе и работа пищеварительной системы), носят ритмичный характер, и регулярность - неперемное условие эффективного функционирования сложной биологической системы. Режим питания призван обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, вот почему должно быть как минимум 4 приема пищи. В дошкольном и младшем школьном возрасте - 4-5 приемов через каждые 3-4 часа (именно столько времени требуется на то, чтобы пища переварилась).

Надо сказать, что еда "по часам" важна в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей и подростков, когда происходит активный рост и созревание организма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и напряжение в этом процессе, и... благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, причем не только физического, но и психического. Исследования ученых показали, что у детей, имеющих "вольный график" приема пищи, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками и педагогами, им сложнее учиться. Но согласитесь, мало, кто из взрослых, столкнувшись с подобными проблемами у собственного ребенка, задумается - а не режим ли питания (или, вернее, его отсутствие) тому причиной? Понятно, что привычка питаться регулярно должна воспитываться с раннего детства, и основа ее - организация питания в семье, позволяющая сформировать "рефлекс на время". Цель - появление у ребенка желания есть в "нужные" часы. А что надо знать и уметь самому ребенку? Уже у

дошкольника должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда - это обязательно завтрак, обед, полдник, ужин. В 6-7 лет ребенка можно научить самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. В младшем школьном возрасте ребенок может принимать посильное участие в организации своего режима питания. Если в детском саду, дома ответственность за это полностью лежит на плечах родителей или воспитателей, то школьная жизнь предполагает большую самостоятельность. Поэтому хорошо, если ребенок привыкнет брать с собой в школу бутерброд или яблоко, будет знать, когда, на какой перемене его съесть, а, придя, домой, сумеет организовать себе обед, не дожидаясь родителей.

**Разнообразие.** Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества - все это мы должны получать из пищи. У каждого из перечисленных веществ свои функции: белки - основной строительный материал, из которого формируется и "ремонтируется" (в случае возникающих неполадок) тело, углеводы и жиры участвуют в энергообеспечении систем и органов, витамины - важнейший регулятор биологических процессов, протекающих в организме и т.д. Так что, перефразируя поэта, можно сказать: "вещества всякие нужны, вещества всякие важны!" Нехватка любого из них способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма. Вот почему так важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Широта вкусовых пристрастий - залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовать свое питание. В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов - мясные, молочные, рыбные, растительные. Одно и то же блюдо не следует давать ребенку в течение дня несколько раз, а в течение недели чаще 2 раз. Нередко взрослые сталкиваются с проблемой необъяснимого на первый взгляд консерватизма ребенка в отношении еды. Мальчик или девочка готовы целый день питаться одной картошкой или макаронами, или, не прекращая, есть сосиски. Идти у них на поводу ни в коем случае не стоит (несмотря на то, что приверженность одному и тому же блюду в значительной степени облегчает жизнь маме), ведь такое питание никак нельзя назвать полноценным. Но вряд ли удастся решить проблему с помощью "диктаторских" мер, заставляя, есть то, "что положено" (вообще, насилие в деле питания - прием запрещенный). Попробуйте помочь ребенку "распробовать" вкус разных блюд. Как этого добиться? Один из рецептов - предоставить возможность экспериментировать и самостоятельно создавать вкус и внешний вид блюда. Так, к примеру, в кашу (очень полезную, но не очень популярную у детей) можно добавлять варенье, сок (изменится цвет), сухофрукты, орехи, семечки... Картофельное пюре может быть выложено на тарелку скучной горкой, а может - в форме мишки, Чебурашки с глазками-горошинками и т.д. Такие эксперименты занимательны для ребенка, а практика показывает: интерес эстетический в скором времени превращается в интерес гастрономический.

**Адекватность.** Пища, которую съедает в течение дня ребенок, должна восполнять энерготраты его организма. А они немалые - ведь ребенок растет, в нем происходят сложнейшие функциональные перестройки. Но в каждом конкретном случае цифра эта может меняться в зависимости от пола, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья. Так, очевидно, что рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников. Питание во время болезни - от питания в обычное время. Летний стол - от зимнего стола и т.д. В деле контроля адекватности питания основная ответственность - на взрослых. Но не стоит здесь лишать самостоятельности и ребенка. Уже у дошкольника должно быть сформировано представление о том, какое количество пищи для него недостаточно, достаточно и избыточно. Важно, чтобы мальчик или девочка понимали, что для здоровья опасно как недоедание, так и переедание, например, излишнее увлечение сладким. Ребенку можно предложить самостоятельно контролировать количество сладостей, которое он съедает в течение дня. При этом любимые лакомства не ставятся вне закона, их не относят к вредным продуктам, как порой рекомендуют некоторые методические пособия. Конечно, количество их должно быть ограничено, однако любой взрослый знает, как нелегко остановить сладкоежку. В этом случае мы рекомендуем переложить контролирующие функции на самого ребенка (задача взрослого - придумать для этого занимательную и интересную форму самоконтроля). Практика показывает, что ребенок в роли контролера самого себя очень успешно справляется с поставленной перед ним задачей.

**Безопасность.** Безопасность питания обеспечивают три условия - соблюдение ребенком правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами. О том, что нужно мыть руки перед едой, известно даже самым маленьким. Но, к сожалению, знать не значит всегда выполнять. Желудочно-кишечные расстройства - одно из самых распространенных заболеваний в детском возрасте. В последние годы все чаще отмечаются вспышки гепатита, основная причина - несоблюдение элементарных гигиенических правил. Вот почему обучение правильному питанию должно включать и задачу формирования основных гигиенических навыков. Причем, подчеркнем, именно навыков, а не знаний о том, как это важно и полезно. Уже к 5-6 годам ребенок получает некоторую самостоятельность в отношении собственного питания - может самостоятельно достать из холодильника и съесть йогурт, взять из вазочки печенье, яблоко и т.д. А значит, уже к этому возрасту у него должно быть сформировано представление о признаках, свидетельствующих о несвежести продукта (изменение запаха, цвета). Важно, чтобы ребенок знал: если есть даже небольшие сомнения в свежести продукта, есть его нельзя. Такое же осторожное отношение должно быть сформировано и к незнакомым продуктам. Сегодня, когда от обилия ассортимента продуктовых магазинов рябит в глазах, порой трудно удержаться от соблазна попробовать что-то новенькое. В самом по себе желании нет ничего плохого. Но дело в том, что новые, нетрадиционные для нашей культуры питания продукты могут содержать незнакомые для нашего

организма вещества, которые могут стать для него аллергенами. Поэтому важно, чтобы ребенок запомнил, что знакомство с новым продуктом или блюдом должно происходить только в присутствии взрослого.

**Удовольствие.** Почему-то, когда пишут о роли и значении питания, часто забывают об этой, весьма важной функции еды – доставлять удовольствие. А ведь приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл, являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус воспринимается нашим организмом как сигнал тревоги – это есть нельзя!). Поэтому чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, тем выше уровень защиты его организма. Призыв к получению удовольствия от еды – это не призыв к обжорству. Ведь удовольствие возникает не от количества съеденного (скорее, здесь обратная зависимость – переедание "убивает" приятные ощущения), а от умения различать, дифференцировать вкусы и запахи, оценивать гармоничность их сочетания, внешний вид блюда и т.д. Понятно, что сформированность таких умений зависит от того, насколько разнообразна пища, которую ест ребенок и насколько вкусно она приготовлена (еще раз повторим: разнообразие, и вкусовые качества блюда напрямую не определяются его стоимостью, гораздо большее значение имеют тут кулинарные способности и кулинарный кругозор повара). Важно, чтобы ребенок умел описывать запах, вкус блюда, не ограничиваясь простым «вкусно-невкусно». А для этого нужно, чтобы за обеденным столом взрослые вместе с ним обсуждали достоинства блюда. Ведь только так ребенок сможет понять, какой вкус называют "мягким", "кисло-сладким", "горько-сладким" и т.д. И еще удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Здесь должно быть наложено табу на ссоры, выяснения отношений (какое уж тут полноценное переваривание, когда кровь пульсирует в висках, бешено сокращается сердце и кипят африканские страсти!) и воспитательные беседы! Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление – семейный стол – это место, где всем уютно, тепло, и, конечно, вкусно!