

Правильное питание.

Необходимость горячего питания в школьной столовой

На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших - питание. Ещё в древности было известно, что правильное питание есть неперенное условие долгой жизни. Современные учёные выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод. А так же нарушение режима питания.

По данным исследований эндоекологического центра (г. Минск) содержание витаминов в организме школьников нормальное у 10-12% детей; дефицит одного витамина - у каждого третьего; недостаток двух витаминов - у каждого второго; дефицит трёх витаминов - у каждого десятого ребёнка. Поэтому рекомендуется использование детьми в профилактических дозах витаминно-микроэлементных комплексов, особенно в зимнее-весеннее время.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60% ребят не соблюдают его), взрослым необходимо помнить: дети школьного возраста должны питаться 4-5 раз в день. При этом распределение суточного рациона должно распределяться следующим образом: завтрак - 20%, второй завтрак - 15%, обед - 30-35%, полдник - 15%, ужин - 20% суточного рациона. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

Часто родители задаются вопросами: следует ли заставлять ребёнка есть через силу? Отказывать ли ему в приёме пищи перед сном? Заставлять не нужно. Оценивая же своё желание поесть, ребёнок прислушивается к потребностям своего организма.

Обязательно ли школьнику есть первые блюда? Да. Употребление только второго блюда не вызывает достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения. Кроме того следует приучать ребёнка есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу и не занимаясь во время еды посторонними делами (чтением, просмотром телевизора и т.д.). Эстетический вид пищи, спокойная обстановка за столом, за которым собралась вся семья, соблюдение культуры питания помогут детям получать удовольствие от приёма пищи и оставаться здоровыми.

Горячее питание в школьной столовой призвано решать задачу соблюдения режима питания. С тем, чтобы у школьника не было бы перерывов между приёмами пищи более 4 часов, что очень вредно для пищеварительной системы ребёнка. Поэтому я призываю родителей, имеющих льготы, своевременно оформить документы на бесплатное 2-х разовое питание для своих детей. Остальным детям школьная столовая предлагает горячее питание за наличный расчёт.

Опасный завтрак!

Те, кто пропускает завтрак, поступают неразумно - это прямая дорога к лишним кило и плохому самочувствию. Но ошибаются и те, кто привык к плотной утренней трапезе: далеко не все блюда подходят для первого приема пищи. В этой статье речь пойдет о самых опасных завтраках.

Выбирая, чем бы позавтракать, имейте в виду: утренний прием пищи важен не только и не столько для фигуры, сколько для крепкого здоровья. Правильный завтрак не только помогает организму проснуться, он запускает метаболизм и работу пищеварительной системы на весь день, говорят медики. Поэтому последствия от неправильной утренней трапезы мы можем чувствовать в течение всего дня: ощущать вялость, отсутствие концентрации и желание чем-нибудь перекусить. Особенно этим грешат сладкие завтраки: они резко повышают уровень глюкозы в крови и так же резко его опускают, тем самым заставляя вас испытывать сильнейший голод в течение дня.

Итак, к опасным завтракам относятся:

1. Выпечка - сдоба, торты, круассаны...

Классический французский завтрак - чашечка кофе с круассаном - на самом деле очень не полезен как для фигуры, так и для здоровья в целом. Во-первых, сдоба - это быстрые углеводы, а значит, насытиться надолго таким завтраком не выйдет. Уже через полчаса, максимум час, мы захотим есть опять. И произойдет это, скорее всего, тогда, когда мы придем на работу. А там - снова кофе и печенки. Кроме того, быстрые углеводы вызывают резкие скачки уровня сахара в крови, которые представляют собой серьезное испытание для организма и выводят из строя поджелудочную железу. Чем заменить? Тем, кто не может обойтись без выпечки на завтрак, диетологи советуют приготовить диетический пирог. Рецепт прост: яйца, творог и мед взбейте в блендере до однородной консистенции, вылейте в форму и запекайте в духовке. А крем сделайте из нежирного йогурта, какао и меда, взбитых в блендере до однородной массы. Полейте ею пирог, и у вас получится правильный завтрак.

2. Сладости конфеты, шоколад...

Этот вариант и завтраком-то назвать сложно. Съесть глюкозы натошак и запить это кофе или чаем? Нет, это точно не прием пищи. Сладости повысят уровень глюкозы в крови, подарив немного энергии. Но она, конечно же, резко покинет вас уже через полчаса. Неудивительно, что этот "завтрак" не принесет пользы ни для желудочно-кишечного тракта, ни для обменных процессов организма. Все диетологи сходятся во мнении - если очень хочется съесть сладкое, то лучше перекусить зефиром, мармеладом, горьким шоколадом или пастилой. Но именно перекусить, то есть съесть их после правильного завтрака, но ни в коем случае не вместо него. Кроме того, можно съесть творог с медом. Мед очень быстро избавляет от желания скушать чего-нибудь сладкого.

3. Кукурузные хлопья с молоком

Да, маркетологи называют их полезным завтраком, но это лишь рекламный трюк. Подавляющее большинство подобных продуктов содержит в себе огромное количество сахара и вкусовых добавок. А единственный ценный компонент злаков - клетчатку - в нужных количествах содержит только 2% готовых завтраков. Конечно, после одного приема такого лакомства вы не заметите ухудшений, но попробуйте поесть их месяц - и боли в желудке, а также высыпания на лице вам обеспечены. Вот рецепт, который далеко не так разрушителен для организма. С вечера залейте овсянку молоком, добавьте творог, какао и мед. Дайте настояться в течение ночи, утром сможете побаловать себя вкусной кашей.

4. Каши, не требующие варки

Крупа, которая содержится в этих кашах, измельчена и обработана паром. Да, в ней есть полезные микроэлементы, но их количество ни в коем случае нельзя сравнивать с содержанием в обычной гречке или овсянке - последние явно выигрывают. Во-первых, содержание полезной для желудочно-кишечного тракта клетчатки в "быстрых" кашах в разы меньше. Ну а во-вторых, в пакетиках, не требующих варки, содержится огромное количество химических добавок и сахара. Чем заменить? Измельченной овсянкой без добавок - сварится она за 3-5 минут. С утра нет и этого времени? Позаботьтесь о правильном завтраке заранее, советуют медики. Например, залейте кашу молоком накануне вечером, добавьте ягоды, мед и орехи. А с утра она быстро приготовится.

5. Яичница с жареным беконом

Казалось бы, яйцо и мясо - прекрасный вариант для тех, кто хочет получить с утра приличную порцию белка. Но только не в виде жареного яйца с добавлением жирного бекона. Такой завтрак правильным не назовешь. Вряд ли это блюдо подарит вам хоть что-то, кроме лишних калорий и сложностей в работе пищеварительной системы. Тот, кто не может с утра без мяса -

попробуйте омлет с курицей и тертым сыром. При желании блюдо можно дополнить овощами и цельнозерновым тостом.

6. Плавленые и творожные сырки с наполнителями

Уверены, что несколько творожных сырков могут заменить полезный завтрак? Напрасно. Эти продукты скорее можно отнести к десертам и сладостям, нежели к творогу. Сладкая и вкусная творожная масса часто содержит в составе пальмовое масло, что уже должно насторожить. К тому же сахара и искусственных ароматизаторов в них столько, что ваш организм вам точно "спасибо" не скажет. А плавленые сырки часто готовят из отходов производства, то есть из сыра, который не удалось продать цельным куском. Чем заменить? Обычным творогом или сырками домашнего приготовления. Вот рецепт: "Густой творог смешайте с ложкой меда и бананом в блендере, а затем слепите из этой массы форму, напоминающую глазированный сырок. В качестве глазури выступит смесь какао с небольшим количеством воды. Полейте ею "сырки" и уберите в морозилку на 1 час".

7. Манная каша

Манка - это одна из самых вредных каш для тех, кто следит за фигурой, она почти не содержит сложных углеводов и клетчатки. По своей сути, манка - это мука. Много ли пользы от сваренной муки? Пшеница при столь сильном измельчении теряет свои питательные свойства. А вот крахмал и глютен остаются. Первый весьма нежелателен для тех, кто склонен к болезням дыхательных путей, а глютен может провоцировать аллергию и вызывать нарушения пищеварения. К сожалению, тут вариантов замены нет, от манки лучше просто отказаться. Ведь манная крупа - сам по себе очень калорийный продукт, а если вы добавите еще сахар, молоко и сливочное масло, то о хорошей фигуре можно забыть.

8. Бутерброды с колбасой или сосиски

Так обычно завтракают те, кто любит с утра подкрепиться плотно, уверяя себя, что едят мясо. Правда, его в современных колбасах очень мало, зато в них предостаточно вкусовых добавок. К тому же белый хлеб или батон, из которых чаще всего и готовятся вредные бутерброды, - это почти та же выпечка, а значит, быстрые углеводы. Впрочем, мясной завтрак может быть и вкусным, и полезным. Вместо колбасы можно использовать полукопченную курицу, индейку, куриную ветчину или запеченную индейку со специями. Это тоже вкусно и сытно. Батон в привычном бутерброде можно заменить цельно-зерновым или ржаным хлебом - это медленные (сложные) углеводы, которые насыщают нас надолго.

9. Мюсли

Одно дело, если в такие готовые завтраки не добавлены ароматизаторы и подсластители, и совсем другое, когда их там больше, чем всего остального. Яркие вкусы вредных мюсли провоцируют нас на увеличение порций и поглощение добавки. Многие имеют привычку грызть такие завтраки как снек, сидя перед телевизором. Естественно, переедание влечет за собой увеличение массы тела. Просто выбирайте "правильные" мюсли, в составе которых только зерно и одна или несколько разновидностей орехов или сухофруктов, и никакого шоколада, глазури, меда или какао.

Еженедельная газета КУРКИНО №32 от 18 августа 2014г.

Элла Иванова

Чипсы и кола

Чипсы (Лейз, Принглз и другие), содержат вредное вещество, которое образуется при варке картофеля в масле - акриламид, который способен вызывать раковые заболевания.

В "Коле" содержатся: лимонная и фосфорная кислоты, подсластители, ароматизаторы, консерванты.

Кстати, разговоры врачей о вреде "кока - колы" и чипсов - не занудство, а серьезная вещь: красители, консерванты и пищевые добавки засоряют печень. А ведь именно печень должна чистить весь организм. Второй серьезный показатель - нарушения эндокринной системы, то есть разных желез внутренней секреции.

Ведь именно в "пепси" и "коке" содержится много страшного кофеина (страшнее может быть только холестерин) Учитывая, что кофеин истощает энергетические резервы организма, то злоупотреблять такими напитками, мягко говоря, нежелательно.

Тем более, что по мнению Брэгга, специалиста по правильному питанию, напитки типа "кола" состоят из ядовитых стимуляторов - кофеина, фосфорной кислоты, рафинированного сахара, а также газированной воды, раздражающей ЖКТ, почки, и печень. Насчет ядовитости можно поспорить, но полезными их назвать все-таки нельзя...

И еще: в состав "пепси - колы", "кока - колы" и им подобным напиткам имеется пепсиподобное вещество (пепсин - фермент желудочного сока, расщепляющий белки). Если выпить такой напиток на голодный желудок, то можно только догадываться, как он будет действовать на слизистую оболочку и мягкие стенки желудка и кишечника.

Помните, что детям до 3 лет запрещено давать "кока - колу" и "пепси - колу", а дошкольникам и школьникам желательно ограничить употребление этих напитков в связи с тем, что кофеин, содержащий в них, оказывает сильное возбуждающее воздействие на слабую детскую нервную систему.

Оказывается...

О пользе горячей пищи!

Приведём отрывок письма одного из родителей.

"Стала замечать, что после посещения Макдоналдса мой сын (ему 6 лет) никак не может насытиться и просит еще и еще... Я подумала: может, в эту еду что-то такое добавляют, чтобы человек привыкал к гамбургерам и бигмакам и становился "пищевым наркоманом"?"

Подоплеку раскрывает кандидат медицинских наук Виктор Мартемьянов: - Конечно, пищевые добавки в "быстрой" еде присутствуют, но никакого влияния, уж поверьте мне, на эффект привыкания не оказывают. Все объясняется гораздо проще. Заметили, что Макдоналдс предлагает запивать свои булочки с котлетами холодными напитками типа кока-колы со льдом? В них-то и все дело! Ведь время пребывания любой пищи в желудке зависит от ее температуры. Если пища теплая, она остается в желудке 2-3 часа и полностью успевает усвоиться. Но если пища холодная, она покидает желудок в несколько раз быстрее, не успев нормально перевариться.

В этом-то и вся хитрость - запивая еду ледяными напитками, человек никогда не сможет насытиться фастфудом, а значит, захочет перекусить еще и еще раз. Хозяевам "быстрых" забегаловок от этого прямая выгода: больше продуктов съедается, а значит, и доход заведения выше.