

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ – ОСНОВА ХОРОШЕГО ВОСПИТАНИЯ!



ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

Обучение детей культуре здорового питания — это не просто лекции о пользе овощей, а системный процесс, который помогает сформировать полезные привычки, осознанное отношение к еде и навыки правильного поведения за столом. Он требует не только участия семьи, но и образовательных учреждений и должен учитывать возрастные особенности ребёнка, что мы и делаем в Автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр «Лесная сказка».

Наши ключевые принципы:

Возрастная адекватность. Информация и навыки должны быть понятны и полезны именно для ребёнка. Например, для дошкольника важнее научиться правильно пользоваться столовыми приборами, а для школьника — понимать, из каких продуктов состоит сбалансированный рацион.

Системность. Формирование привычек — длительный процесс, который должен происходить постоянно, а не ограничиваться отдельными беседами.

Личный пример взрослых. Родители и педагоги — главные образцы для подражания. Если в семье принято есть полезную пищу и соблюдать режим, ребёнок с большей вероятностью перенимает эти привычки.

Обучение охватывает несколько ключевых аспектов:

Знание о продуктах и питательных веществах. Ребёнок должен понимать, какие продукты полезны (овощи, фрукты, молочные продукты, цельнозерновые), а какие стоит ограничивать (жирное, сладкое, солёное). Для нас важно объяснить роль белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов для роста и развития.

Режим питания. Ребёнок учится понимать важность регулярных приёмов пищи, соблюдения интервалов между ними и распределения калорийности в течение дня.

Гигиена питания. Это не только мытьё рук перед едой, но и использование индивидуальных столовых приборов, употребление только вымытых или термически обработанных продуктов.

Культура поведения за столом (столовый этикет). Ребёнок осваивает правила: не разговаривать с набитым ртом, не класть локти на стол, пользоваться салфеткой, благодарить после еды.

Осознанный выбор. Ребёнок учится анализировать, что он ест, и делать выбор в пользу более полезных вариантов.

Для детей разных возрастов используем разные подходы:

Младшие школьники хорошо реагируют на игровые формы: ролевые и ситуационные игры, викторины, проекты. Можно использовать метод «Тарелка здорового питания», когда ребёнок учится составлять сбалансированный рацион.

Для подростков полезны дискуссии, анализ реальных ситуаций, работа над проектами, которые показывают связь питания с образом жизни и здоровьем.

В семье родители должны быть образцом для подражания, создавать спокойную обстановку за столом, обсуждать с ребёнком выбор продуктов, привлекать его к составлению меню. Важно не использовать еду как награду или наказание.

В АОУ ДО ВО «ДООЦ «Лесная сказка» важно, чтобы организация питания (меню, режим) соответствовало принципам здорового питания, а педагоги проводили просветительскую работу.

Таким образом, для нас обучение детей культуре здорового питания — это комплексный и непрерывный процесс, который требует совместных усилий семьи, педагогов и самого ребёнка. Главное — не просто дать знания, а помочь ребёнку превратить их в устойчивые привычки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ ДЕТЕЙ ПО ТЕМЕ Игра «Меню сказочных героев» Детям предлагается вспомнить любимых героев сказок, блюда, которые они предпочитали, и определить — какие питательные вещества входят в состав этих блюд. Вместе с педагогом дети обсуждают — чем опасен рацион питания Карлсона (предпочитающего сладости), Вовки из Тридцатого царства и т. д., и составляют для этих героев меню. ЭТО ИНТЕРЕСНО

В настоящее время возникла проблема недостаточной витаминной обеспеченности рациона питания детей школьного возраста. Связано это с тем, что в питании все больше используются рафинированные (очищенные) продукты. При этом даже включение в рацион детей большого количества овощей и фруктов не позволяет решить проблему, поскольку в них содержатся далеко не все витамины, 19 необходимые человеку. Поэтому сейчас все большее распространение находят продукты, в которые добавляют специальные витаминно-минеральные смеси (премиксы) — витаминизированные хлебобулочные, кондитерские, молочные изделия. Витаминные комплексы могут добавляться и в готовую пищу. Информация о витаминизации продукта указывается на упаковке продукта. Традиционно соотношение белковой, углеводсодержащей и жиросодержащей пищи различается в

рационе питания у разных народов. Так, у жителей Севера в меню преобладают жиросодержащие продукты. У европейцев — углеводы, а у многих азиатских народов — растительные белки

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. Выполнение основных законов правильного питания — основа здоровья. Особое значение это имеет в детском возрасте — когда происходит формирование основных жизнеобеспечивающих систем организма. К основным законам питания относятся: качественная и количественная адекватность физиологическим потребностям организма, а также регулярность поступления пищи — соблюдение режима. Для организации рационального питания важно учитывать многие факторы — образ жизни ребенка, национальные традиции питания, климатические, сезонные, экологические условия жизни. Особое значение имеет учет физиологических особенностей организма детей конкретной возрастной группы. Так, в младшем школьном возрасте продолжается дальнейшее формирование организма, отличающееся высокой скоростью роста, увеличением массы тела, интенсивностью обменных процессов. Поэтому питанию должно уделяться особое внимание. В этом возрасте завершается формирование скелета и скелетной мускулатуры, а также сердечно-сосудистой, легочной систем, пищеварительного тракта, системы иммунологической защиты. Хотя в питании ребенка младшего школьного возраста используются те же продукты, что и в питании взрослого человека, нужно понимать — организация питания ребенка (режим, количество продуктов, набор продуктов) имеет существенные отличия. Важное условие нормального физического развития ребенка — поступление с пищей достаточного количества белка. Белковое голодание приводит к нарушениям физического и умственного развития. В 9 лет у девочек и в 10 лет у мальчиков происходят гормональные изменения в организме, что, в свою очередь, вызывает перестройку многих органов и систем, в том числе и пищеварительной. Это необходимо учитывать родителям и по возможности не давать детям грубую, тяжелую для переваривания пищу (жирную, пережаренную), а также пищу, содержащую много острых приправ, очень кислую и соленую. Для детей характерна повышенная проницаемость кишечной стенки, где происходят основные процессы переваривания и всасывания пищи. Из-за этого иногда в кровь попадают нерасщепленные белковые молекулы, которые могут вызвать иммунный ответ организма. Вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте у детей часто могут возникать аллергические реакции на поступление в организм той или иной пищи, токсикозы. Родителям следует учитывать это и при введении в рацион питания ребенка какого-то нового продукта, вначале давать сыну или дочери небольшое его количество. Так как у ребенка пища

покидает желудок примерно через каждые 4—5 часов, то и перерывы между приемами пищи не должны быть больше этого времени. Обычно для младшего школьника необходимо 4 или 5 приемов пищи. При более частом приеме пищи может снижаться аппетит или развиваться ожирение. При 3-разовом питании в каждый прием приходится употреблять большее количество пищи, а это приводит к растяжению желудка, что отрицательно сказывается на его деятельности. Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и т. д. нагрузок. Однако надо всегда стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенные часы

Во время физической нагрузки организм испытывает повышенную потребность в энергии, которая затрачивается на мышечную работу, поэтому калорийность питания школьников-спортсменов должна быть более высокой в зависимости от интенсивности физической нагрузки. Пища школьника, занимающегося спортом, в первую очередь должна содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры, увеличения массы мышц в процессе систематических тренировок. При регулярных значительных мышечных нагрузках количество белка в рационе школьника должно составлять около 2,5 г на килограмм массы тела, а при интенсивных нагрузках (в период соревнований или подготовки к ним) — увеличиваться до 3 г на килограмм массы тела в сутки. В среднем школьникам 10—11 лет количество белка можно довести до 120 г в сутки. Для обеспечения этой потребности в рацион питания школьников-спортсменов должны входить такие богатые белком продукты, как говядина, свинина, рыба, печень, молоко и молочные продукты в любом виде. Количество жиров в рационе школьников, занимающихся спортом, увеличивать не рекомендуется за исключением тех случаев, когда ребенок занимается зимними видами спорта и во время занятий теряет много тепла. При интенсивных скоростных и силовых нагрузках количество жиров рекомендуется несколько уменьшать. Соотношение белка и жира в рационе в этом случае должно составлять 1:0,7, а не 1:1, как при обычном рационе детей школьного возраста. Большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, содержащих вещества, предупреждающие развитие жировой инфильтрации печени и способствующие повышению мышечной деятельности. Количество растительного масла в рационе спортсмена должно составлять не менее 25 % от общей суточной нормы жиров. При определении необходимого количества жира следует учитывать, что жиры в основном поставляют организму тепловую энергию, а как источник энергии для мышечной деятельности они используются мало. 26 Наиболее ценным источником мышечной

энергии являются углеводы. В связи с тем, что при любом питании запасы углеводов в организме невелики (около 200—300 г, которые полностью расходуются в течение 3—4 часов тренировки), рекомендуется во время интенсивных занятий спортом периодически восполнять энергетические затраты в основном за счет введения легкоусвояемых углеводов (сахаров). Количество необходимого спортсмену сахара и время его приемы рекомендует тренер или врач. Установлено, что в организме при интенсивных физических нагрузках повышается кислотность. Чтобы предупредить это состояние, в пищевой рацион спортсмена следует широко включать овощи, фрукты, молоко, щелочную минеральную воду. Режим питания школьника-спортсмена может отличаться от режима, принятого для детей данного возраста. В тех случаях, когда занятия спортом проводятся в утренние часы, энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35 % от общей калорийности рациона. Если занятия, особенно соревнования, проводятся в вечерние часы, калорийность ужина повышается в 1,5—2 раза. Однако богатую клетчаткой пищу во время ужина принимать не следует, ее лучше распределить между завтраком и обедом. В дни усиленных тренировок пища должна быть не обильной, но достаточно калорийной, богатой белками и углеводами. При этом необходимо избегать употребления продуктов, содержащих большое количество жира. После плотной еды к тренировкам и соревнованиям следует приступать спустя 2,5—3 часа

1. Конкурс «Сказка, сказка, сказка» Детям предлагается вспомнить — в каких русских сказках кухонная посуда и утварь помогала героям (печка — «По щучьему веленью», ступа — «Иванушка-дурачок» и т. д.). Можно провести конкурс рисунков по теме. 2. Конкурс кроссвордов Детям предлагается составить кроссворд из названий кухонных приборов и посуды.

1. Игра «Накрываем стол» Дети разделяются на команды. Каждая команда накрывает стол в школьной столовой для завтрака и (или) полдника. Жюри, в состав которого входят педагоги, работники столовой, старшеклассники, оценивает — насколько правильно соблюдались требования к сервировке, правила гигиены, оригинальность и привлекательность сервировки. 2. Конкурс «Салфеточка» Детям предлагается придумать и сделать подставку для салфеток и сами салфетки. Условие — использовать не новый материал, а то, что всегда есть на кухне — коробочки из-под йогурта, сметаны, пластиковые бутылки и т. д.

Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;

- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

