

Рубрика «ЭТО ИНТЕРЕСНО!»

Тема «Рацион питания дошкольников».

Рацион питания ребенка и количество необходимых питательных веществ зависят не только от возраста, но и от массы тела ребенка, состояния его здоровья, учебной и вне- учебной нагрузки! Питание должно быть рациональным, т. е. полностью удовлетворять повышенные пластические и энергетические потребности развивающегося организма ребенка не только количественно, но и качественно.

В рацион питания дошкольника следует включать достаточное количество белков, причем наряду с белками растительного происхождения должны присутствовать и животные белки. Дело в том, что именно животные белки содержат незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются в нашем организме. В растительных белках этих аминокислот почти нет. Между тем нехватка некоторых незаменимых аминокислот отрицательно сказывается на росте ребенка, развитии его мозга, интеллекта. Вот почему детей ни в коем случае нельзя ограничивать в употреблении животной пищи — как минимум молока и яиц, а также рыбы. По-видимому, с этим же обстоятельством связано то, что дети до 7 лет, согласно христианским традициям, не должны соблюдать пост, т. е. отказываться от животной пищи.

Наиболее богаты белками мясо говядины, телятины, кур, цыплят. Наряду с мясом источником белка является рыба. Белки рыбы содержат все необходимые для организма ребенка аминокислоты.

Детям необходимы также полноценные жиры животного и растительного происхождения.

Сливочное масло богато жирорастворимыми витаминами

D, E, K, A. Кроме жира в сливочном масле содержатся фосфолипиды и белки. Сливочное масло лучше использовать в натуральном виде, поскольку при тепловой

обработке оно теряет свои полезные качества. Животные жиры (бараний и свиной) лучше не использовать в питании младших школьников.

Богатым источником жирных кислот являются растительные масла, которые содержат витамин Е, фосфатиды, особенно необходимые для растущего детского организма.

Витамины и минеральные вещества — важнейшие компоненты рациона питания детей. Кстати, некоторые витамины усваиваются только в присутствии жиров, поэтому салаты из свежих овощей следует заправлять растительным маслом.

Крупы и макаронные изделия являются важным источником углеводов. Легкоусвояемые углеводы содержатся в кондитерских изделиях, меде, шоколаде. Они способны очень быстро восстановить недостаток углеводов в организме, утолить чувство голода.

Значительно содержание углеводов в растительной пище.

Здесь они представлены как в легкоусвояемой форме (глюкоза, фруктоза), так в более «устойчивой» форме — в виде клетчатки. Клетчатка практически не усваивается человеческим организмом, однако она активизирует работу желудочно-кишечного тракта, усиливает перистальтику (сокращение стенок) кишечника, поэтому способствует очищению организма и предупреждает возникновение запоров.

В ежедневном рационе детей должно быть достаточное количество микроэлементов и нутриентов. Особое значение сегодня приобретает йодирование пищи. Дело в том, что большая часть населения нашей страны недополучает этот микроэлемент с пищей, а между тем йод необходим для нормальной работы щитовидной железы, которая регулирует важнейшие физиологические процессы. Недостаток йода в пище у взрослых приводит к развитию зоба, недостаток йода у ребенка — причина нарушения в умственном развитии.

Йодированные и ролу кил (соль, хлеб) помогают восполнить дефицит йода. Важно хранить такие продукты в темноте, поскольку на свету йод очень быстро разлагается.

Рубрика «ЭТО ИНТЕРЕСНО!»

Тема Режим питания дошкольников».

Режим питания предполагает прием пищи в определенное время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается. Рекомендованный режим питания для дошкольника - 4 или 5 приемов пищи в течение дня.

Оптимальное распределение калорийности суточного рациона выглядит следующим образом: 25—30 % калорий должно поступать с завтраком, 35—50 % — с обедом, 4—10 % — с полдником и 20—25 % калорий — с ужином. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе составляет 1 : 1 : 5 . Рацион питания должен быть разнообразным, одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня.

Важный момент, который следует учитывать при составлении меню ребенка, — это возрастной этап формирования организма. Весь процесс формирования можно условно разделить на этапы роста и этапы развития. На каждом из этих этапов организм преимущественно нуждается в определенных видах питательных веществ. Во время роста организму необходимо много белков — для строительства структур тела. Во время развития — углеводов и жиров, которые участвуют в созревании органов и тканей. Поэтому ребенок может, к удивлению взрослых, менять свои вкусовые предпочтения, переключаясь на какой-то определенный вид пищи.

Питание ребенка должно быть достаточным,

обеспечивая его организм всеми необходимыми веществами. При недостатке пищи замедляются рост и развитие организма.

При избыточном питании вес тела ребенка начинает превышать норму. Сегодня, по данным статистики, около 20 % детей в стране страдают избыточным весом. Избыточный вес — это не просто косметический дефект, это прежде всего начало нарушения обмена веществ, что даже при самой легкой его степени является серьезным заболеванием, вызывающим морфологические и функциональные изменения в различных органах и системах. Избыточный вес исподволь готовит почву для возникновения в недалеком будущем таких тяжелых заболеваний, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, ранний атеросклероз, воспаление почек, печени. Ожирение отрицательно отражается и на половом развитии, а в будущем — на детородной функции.

Одна из важнейших причин ожирения у детей — не только и даже не столько переизбыток, сколько преобладание в рационе питания углеводсодержащей пищи — булочных изделий, сахара, круп, картофеля. Родители ребенка, имеющего повышенный вес, должны ограничить прием этих продуктов, заменив их на хлеб из муки грубого помола, продукты, содержащие клетчатку, обезжиренный творог, кефир.

К 7—8 годам у детей должны быть сформированы основные навыки личной гигиены, связанные с питанием. Основным показателем сформированности навыков — самостоятельное выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно-кишечных заболеваний.

Здесь поможет заполнение детьми специальных дневников в рабочей тетради (1, с. 16—17). Учителю следует уделить большое внимание этой форме работы. Целесообразно выполнить аналогичное задание спустя месяц и еще раз в конце цикла занятий и сравнить результаты.

Особое место в гигиене питания занимает забота о

чистоте ротовой полости. Часто для этой цели рекомендуют использовать жевательную резинку. Но тут важно знать, что делать это можно только после еды. Жевание «на пустой желудок» способствует активному выделению желудочного сока. Пищеварительные же ферменты, в свою очередь, не находя пищи, агрессивно воздействуют на слизистую оболочку желудка. Результат — сильное раздражение вплоть до таких заболеваний, как гастрит и язвенная болезнь. Поэтому время для жевательной резинки — 7—10 минут после еды, чтобы зубы очистились от остатков пищи и микроорганизмов, выделяющих вредную для зубной эмали молочную кислоту. Дальнейшее смакование резинового комочка не только бесполезно, но и вредно — на нем.

Рубрика «ЭТО ИНТЕРЕСНО!»

Тема «Режим дня».

Рациональный режим дня — это последовательное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Следовательно, рационально составленный режим предусматривает достаточное время для ночного сна, прогулок, занятий, приема пищи, выполнения домашних заданий, занятий в кружках и спортивных секциях и свободного времени для игр.

Соблюдение режима дня — один из важнейших факторов сохранения здоровья. Несоблюдение режима дня является причиной перенапряжения и утомления. Остановимся на некоторых компонентах режима дня.

Спокойный сон — важнейший фактор не только физического, но и психического здоровья ребенка, поэтому очень важно не сокращать время сна. Недосыпание нарушает процесс восстановления нормального состояния нервной системы и может явиться одной из причин возникновения неврозов. Чередование бодрствования и

сна способствует нормальной психической деятельности.

Рекомендуемое время ночного сна для детей старшего дошкольного возраста — 10—11 часов; для учащихся 1—2 классов — 10-11,5 часа.

Продолжительность и качество сна ребенка зависят от условий, которые ему создают взрослые. Для того чтобы ребенок быстро и крепко засыпал, необходимо обеспечить ему достаточную физическую активность в течение дня и пребывание на свежем воздухе.

Следует особо остановиться на ночных страхах. Если ребенок боится темноты, бесполезно убеждать его, что бояться нечего, — лучше оставить включенным ночник или не закрывать плотно дверь в его комнату.

Важно, чтобы режим дня ребенка предусматривал свободное время — для занятий по интересам, занятий в кружках или спортивных секциях.

Исследования последних лет выявили, что дети в среднем до 1,5 часа проводят у телевизоров, а треть тратит на просмотр телепередач или разнообразных компьютерных и видеоигр до 3 часов в сутки. Кроме зрительного напряжения длительный просмотр телепередач может вызывать психоэмоциональное напряжение и перенапряжение. Рациональным считается время регламентированное время просмотра (не более 30 минут в день).

Одним из важных компонентов рационального режима дня, является достаточная двигательная активность на свежем воздухе. Продолжительность прогулок в любое время года должна составлять 3—4 часа — для дошкольников.

На вопрос «Сколько гуляет ваш ребенок?» часто приходится слышать такой ответ: «Летом целый день на улице, а зимой гулять холодно, да и времени нет». Такой ответ свидетельствует о непонимании родителями важности прогулок для ребенка. Для нормального роста и развития необходим оптимальный режим двигательной нагрузки, в том числе свободное активное движение на

свежем воздухе. Результаты популяционного исследования, проведенного в 14 регионах России, свидетельствуют о том, что почти треть 6—7-летних детей (живущих как в крупных городах, так и в небольших населенных пунктах) имеют низкий уровень физического и моторного развития. Основная причина — малоподвижный образ жизни.

Не следует сокращать продолжительность пребывания на свежем воздухе, оправдывая это необходимостью дополнительных занятий. К сожалению, сегодня даже в детских садах в подготовительных группах нередко после дневного сна и полдника вместо необходимой прогулки проводятся дополнительные занятия. Это недопустимо. Мало того, что занятия в вечернее время неэффективны, они могут вообще отбить желание учиться. Наравне с когнитивным развитием необходимо уделять внимание и формированию двигательных навыков у ребенка, его общему моторному развитию.

Как же сделать прогулку не только полезной, но и интересной, чтобы ребенок стремился на улицу? Решить эту задачу вполне по силам взрослым, например, достаточно организовать подвижные игры на детской площадке: игры с мячом и скакалкой, классики, разнообразные народные игры.

Рубрика «ЭТО ИНТЕРЕСНО!»

Тема «Важность завтрака!»

Ночной перерыв в приеме пищи — самый длительный. Интересно, что в некоторых языках слово, которое на русский переводится как «завтрак», означает «прекращение поста». В течение сна организм поддерживается запасами жира и гликогена в печени, которые, если их не пополнять, быстро исчерпываются. Поэтому, как только организм возобновляет свою активность утром, ему сразу требуется большое

количество энергии.

Завтрак должен стать обязательным компонентом рациона питания каждого ребенка. Установлено, что регулярный прием пищи по утрам значительно снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний. «Завтракающие» дети более устойчивы к стрессам, умственным и психоэмоциональным нагрузкам. А еще завтрак способствует поддержанию у ребенка нормального веса. Установлено, что около 44 % тучных мальчиков и 20 % девочек не завтракают.

Наиболее подходящим блюдом для завтрака является каша. Каши содержат необходимое количество питательных веществ. К тому же они легко усваиваются, что немаловажно утром (ведь организм ребенка только «просыпается»). Очень полезна гречневая каша. В гречневой крупе много растительных белков, жиров, углеводов — крахмала. Она содержит фосфор, кальций, калий, железо, магний, марганец, а также витамины группы В.

За крупами из гречихи следуют крупы из овса. В них много незаменимых (не синтезируемых в нашем организме) аминокислот, минеральных веществ, витаминов В и Е (последний способствует росту детского организма). Следует отметить, что овсяные хлопья, подвергнутые специальной обработке в процессе изготовления, усваиваются значительно лучше, чем овсяная крупа.

Рис по сравнению с другими крупами наиболее богат крахмалом, но содержит меньше белка, жира, минеральных веществ и витаминов. Рис очень легко усваивается, поскольку в нем мало клетчатки.

Манная крупа, приготовляемая из пшеницы, также относится к легкоусвояемым и очень калорийным продуктам. Поэтому ее рекомендуется давать на завтрак ребенку перед серьезными нагрузками (контрольной, соревнованием).

Полезность каш определяется еще и тем, что в крупах

(в отличие от абсолютного большинства других растительных продуктов) меньше всего накапливается вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивных элементов.

Для того чтобы улучшить вкус каши, в нее добавляют по выбору ребенка изюм, семечки, сухофрукты, ягоды из варенья, орешки и т. д. При помощи фруктовых и овощных соков можно изменить цвет каши, сделать ее внешний вид более привлекательным. Специалисты рекомендуют добавлять в каши по одной чайной ложке сырых отрубей или дрожжей. Это позволит увеличить количество потребляемых малышом витаминов.

На завтрак ребенку можно предложить творожное блюдо или блюдо из яиц. Дополнительно — сыр, рыбу, сосиски. Хотя лучше, если утром ребенок будет получать не животные, а растительные белки.

Из напитков лучше всего подойдет наиболее питательный, а именно какао (в чае и кофе практически отсутствуют калории, калорийность же какао сопоставима с калорийностью сыра).

ВАРИАНТЫ РЕКОМЕНДУЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ЗАВТРАКОВ

1. Каша манная молочная.
2. Каша манная «розовая» — в готовую кашу влить свежий морковный сок.
3. Каша пшеничная молочная или рассыпчатая.
4. Каша гречневая на молоке или рассыпчатая.
5. Каша овсяная из хлопьев.
6. Каша пшеничная с тыквой.
7. Яичные блюда — омлет или яичница.
8. Творожные блюда — сырники, ленивые вареники.
9. Овсяные хлопья.

«ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О КАШЕ!»

Каша — исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Так, жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу, а затем ее съесть. Так проверялась прочность их чувств. При рождении ребенка готовилась «Бабина» каша — крутая и очень сытная; молодому отцу подносили «Бабину» кашу «с потехой» — например, пересоленную или сдобренную горчицей.

Знаменитый рецепт суворовской каши родился во время исторического перехода армии великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы — оставалось немного гороха, перловки, пшена, гречихи. Задумавшись над тем, как же накормить истощенных солдат, Суворов вдруг отдал приказ — все варить в общем котле, добавив лук и масло. Оказалось, очень вкусно и полезно, а такую кашу до сих пор называют суворовской.

У русских князей существовал обычай — в знак примирения между врагами варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

Каша из ячменя входила в ежедневный рацион римских гладиаторов. Считалось, что она помогает стать сильным и непобедимым.

Пшеницу, ячмень, овес человек использует в пищу более 9 тыс. лет. А вот рис и гречиху — всего 4 тыс. лет. Самая же «молодая» в этом списке — кукуруза (3 тыс. лет). Наиболее популярной в рационе человека среди всех круп является пшеница, на втором месте — рис, на третьем — ячмень.

Рубрика «ЭТО ИНТЕРЕСНО!»

Тема «Чем кормить ребенка на обед!»

В качестве закуски можно использовать свежие овощи, которые обладают сокогонным эффектом, что облегчает усвоение основных блюд обеда. Для закуски также подойдут и квашеные овощи. Большинство свежих и квашеных овощей можно сочетать с яблоками, клюквой, изюмом. Салат обязательно нужно заправить маслом или сметаной, поскольку без жиров, содержащихся в заправке, витамины плохо усваиваются, а некоторые не усваиваются вовсе.

Хорошим сокогонным эффектом обладают сельдь, селедочный фарш. Количество закуски для дошкольника составляет 50-70г.

В качестве первого блюда можно приготовить бульон (мясной, куриный и т. д.). Сегодня специалисты предостерегают от использования костных бульонов, поскольку они содержат вещества, способствующие развитию болезней сосудов, что в конце концов может привести к нарушениям в работе печени. На первое хорошо использовать и овощные, крупяные супы, щи, борщи, рассольники, супы из гороха, супы с клецками, молочные супы. Летом полезны фруктовые супы, холодные свекольники и окрошки. Объем первого блюда для дошкольника 250 мл.

Традиционно второе блюдо является мясным (котлета, биточки и т. и.). К нему добавляется овощной гарнир. Сегодня стали популярными теории о вреде мясной пищи и необходимости ее ограничения. На наш взгляд, они весьма спорны. Ведь мясо — основной источник полноценных белков для нашего организма, оно содержит полный набор аминокислот, из которых строится наше тело. Мясо — превосходное тонизирующее средство для иммунной системы. А еще в мясе содержатся вещества — возбудители отделения пищеварительных соков, благодаря чему пища хорошо усваивается.

Мясо — рекордсмен по содержанию железа — важнейшего микроэлемента, входящего в состав крови.

Мясо необходимо для детского организма. Однако блюда не стоит готовить из мясных консервов, в которых много жиров, соли, а также вредных консервантов. Не рекомендуется также отдавать предпочтение сосискам, сарделькам, колбасе. Лучше использовать натуральное мясо, причем готовить из него вареные или пареные блюда (жареное мясо тяжелее усваивается).

В качестве третьего блюда используются свежие и печеные фрукты, соки, плодовоовощные пюре, компоты, муссы. Объем третьего блюда — 250 мл.

Нельзя исключать из обеда дошкольника хлеб. Этот продукт содержит большинство необходимых человеку питательных веществ. Он богат растительными белками, является источником витаминов группы В и минеральных веществ. Самым полезным является темный хлеб: ржаной и из пшеничной муки грубого помола (с отрубями, барвихинский, докторский). В нем содержится в 5 раз больше, чем в белом, таких необходимых организму элементов, как железо, марганец, медь, цинк. Кроме того, темный пшеничный хлеб богат витаминами группы В, а также витамином Е. Он является богатым источником клетчатки, способствующей правильному обмену веществ. Благодаря наличию микроэлементов очень полезным считается хлеб, выпеченный с добавлением зерен подсолнечника, сои, других масличных зерновых культур.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПРОДУКТАХ.

Ученые утверждают, что хлебу не менее 15 тыс. лет. Изобрели рецепт «кислого» хлеба (на дрожжах) египтяне.

Одному из хлебопеков в Древнем Риме, Марку Вергилию Э ври саку, 2 тыс. лет назад был воздвигнут 13-метровый монумент, сохранившийся до сегодняшних дней.

400 лет назад на Руси на рынках и торжках дежурили

специальные хлебные приставы, которые следили за тем, чтобы торговцы продавали высококачественный хлеб. Нарушившие правила подвергались телесным наказаниям.

Суп, который сейчас, как правило, едят в качестве первого блюда, в Средние века завершал застолье.

Обед на Руси в XVII в. состоял из пяти блюд: холодного, похлебки, жаркого, отвара (напоминает компот), пирогов или пирожных.

В Голландии в качестве гарнира обычно подавали вареники, которые называли «обезьяньими подопечными».

300 лет назад царь Петр I привез клубни картофеля в Россию. Но крестьяне отказывались выращивать его, называя «ведьминой ягодой». Крестьяне не знали, что съедобны клубни растения, и поэтому ели его плоды — маленькие ягоды, содержащие ядовитые вещества. Из-за того, что картофель распространяли насильно, на Руси возникали «картофельные бунты». Теперь же его называют вторым хлебом.

Во Франции картофель долго являлся не съедобным, а декоративным растением. Придворные дамы украшали свои платья букетиками из цветков картофеля.

«Котлета» в переводе с французского — «ребрышко». Раньше котлеты готовили с ребрышком в серединке (косточкой) и ели, держа за него. И только 200 лет назад котлеты стали готовить в привычном для нас виде.

Винегрет — традиционное для нас блюдо, однако название его произошло от французского слова «винегр» — «уксус», которым французские повара обязательно заправляют этот салат.

Рубрика «ЭТО ИНТЕРЕСНО!»

Тема «Какой полдник полезен!»

Полдник обычно бывает легким и может включать булочку, кондитерские изделия (печенье, сухарики, вафли и пр.), молоко или кисломолочные напитки (кефир,

ряженку, простоквашу, ацидофилин и др.). Меню полдника может быть дополнено ягодами и фруктами. Следует иметь в виду, что хлеб относительно беден кальцием, именно поэтому в детском питании рекомендуется сочетать его с молоком, кефиром и другими молочными продуктами, богатыми кальцием.

Наиболее полезны булочки, обогащенные молочным белком, которые вырабатываются из пшеничной муки I и II сортов с добавлением сухого обезжиренного молока, яиц, растительного масла и соевой муки, содержащей повышенное количество железа.

Хлебобулочные изделия (сушки, баранки, сухари) вырабатываются из муки различных сортов с применением в качестве добавок молочной сыворотки, яичного порошка. Их можно употреблять в ограниченном количестве с молоком или кисломолочными продуктами.

Мучные кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники и др.) содержат много углеводов и жиров, но относительно бедны витаминами и минеральными веществами. Лучше использовать нежирные сорта печенья, галеты, крекеры, фруктовые вафли, пряники, помня, что их количество не должно быть слишком велико.

Молоко — незаменимый продукт детского питания, в состав которого входят более 100 различных веществ, необходимых растущему организму. К тому же они находятся в оптимальном соотношении, благодаря чему молоко легко усваивается. Сливки, молочные консервы (сгущенное молоко с сахаром и без сахара, сгущенные сливки), получаемые из молока, сохраняют в своем составе не только белки, жиры, углеводы, но и витамины.

Коровье молоко представляет собой водный раствор более 200 различных органических и минеральных веществ. Важнейшая часть молока — белки, основной пластический материал для роста и развития организма. Количество жиров в молоке может достигать 6%. Благодаря тому, что жиры здесь находятся в мелкораздробленном состоянии, они очень хорошо

усваиваются. В молоке содержатся практически все водорастворимые витамины. Кроме того, молоко отличается высоким содержанием минеральных веществ, прежде всего кальция и фосфора.

Кисломолочные продукты, получаемые при сквашивании молока, кроме пищевой ценности обладают еще и антимикробным действием: подавляют рост болезнетворных микробов и бактерий в кишечнике. Кисломолочные продукты содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как в результате кисломолочного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму.

К кисломолочным продуктам относятся простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана (высококалорийный кисломолочный продукт, вырабатываемый из сливок).

Кефир получают в результате сбраживания молока специальными микроорганизмами — кефирными грибочками, перерабатывающими молочный сахар в молочную кислоту. Кефир очень полезен детям. Так, если обычное молоко через 1 час после употребления усваивается примерно на 30 %, то кефир — на 90 %. Молочная кислота, содержащаяся в кефире, задерживает развитие гнилостной микрофлоры в кишечнике, молочнокислые бактерии вырабатывают бактерицидные вещества, подавляющие рост многих болезнетворных бактерий.

При использовании кефира в детском питании следует учитывать, что он оказывает послабляющее действие и поэтому может быть рекомендован для детей, склонных к запорам. В то же время «старый» кефир (трехдневный) оказывает закрепляющее действие.

Простокваша по составу практически не отличается от обычного кефира.

Ацидофилин по составу и калорийности также аналогичен обычному кефиру, однако он обладает более выраженными лечебными свойствами, так как

вырабатывается с использованием специальных штаммов ацидофильной палочки. Она легко приживается в кишечнике человека и оказывает длительное благотворное действие на процессы пищеварения и состав микрофлоры.

Йогурт образуется в результате молочнокислого брожения особыми бактериями — болгарской палочкой. Эти бактерии стимулируют пищеварение, поддерживают нормальную кишечную флору, борются с возбудителями заболеваний. Йогурты бывают «живыми» (фреш) и прошедшими термическую обработку. Первые имеют более короткий срок хранения — 2—3 дня при комнатной температуре и около месяца в

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О МОЛОКЕ

Молоко очень полезно. У славянских народов его название звучит одинаково: «млеко» на польском, хорватском, чешском; «мляко» на болгарском; «молоко» на украинском, белорусском. В древнерусском языке «молокита» означало «болото» (информация из работы Л. А. Важениной, Контошинская средняя школа, Косихинский р-н).

Но из него также может быть приготовлено множество других вкусных и питательных напитков. Например, кефир. Он «родился» на Кавказе, и рецепт этого напитка длительное время сохранялся в секрете. У горцев существовало поверье, что, если кто-то из них расскажет о том, как готовить кефир, продаст или подарит кефирные грибки, это повлечет за собой Божий гнев — погибнет вся закваска, и целый народ лишится пищи.

Родиной йогурта считают Балканы. Среди мусульманских народов его называют «катык», в Турции — «айран» (слегка подсоленный, приправленный мятой и разбавленный минеральной водой йогурт).

Рубрика «ЭТО ИНТЕРЕСНО!»

Тема «Каким должен быть полезный ужин!»

На ужин следует готовить легкоусвояемую пищу. Основными ее компонентами являются белки и углеводы. Предпочтительны на ужин разнообразные запеканки, сырники, ленивые вареники. Могут быть также использованы макароны с овощными или фруктовыми добавками, овощные котлеты, овощное рагу и т. д.

Полезно включать в состав ужина сыр и яйца. Они содержат белки, легко перевариваются и не оказывают нагрузку на пищеварительный тракт.

В качестве напитка лучше использовать кефир или молоко. Кстати, теплое молоко с добавлением чайной ложки меда является средством, успокаивающим нервную систему ребенка, способствующим лучшему засыпанию. Если ребенок легковозбудимый, то давать ему чай не стоит.

Состав ужина зависит и от образа жизни ребенка. Так, если ребенок занимается спортом, а занятия проводятся в вечернее время, калорийность ужина повышается в 1,5—2 раза. Однако богатую клетчаткой пищу во время ужина принимать не стоит. Не нужно усаживать ребенка за стол сразу после тренировки, должно пройти от 40 минут до 1 часа, чтобы организм подготовился к приему пищи.

ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ БЛЮД ДЛЯ УЖИНОВ

1. Творожная запеканка, тертая морковь, молоко или кефир.
2. Омлет с яблоками, молоко или кефир.
3. Овощное рагу, яйцо «в мешочек», кефир или простокваша.
4. Крупяная запеканка с изюмом, простокваша или йогурт.
5. Фруктовый плов (рис, чернослив, курага, изюм, масло сливочное).

6. Котлеты пшеничные.
7. Макароны отварные с маслом и сыром.
8. Макароны с яблоками.
9. Овощное рагу (картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, кабачки, масло растительное).
10. Суфле из кабачков.
11. Котлеты свекольные.
12. Котлеты морковные.
13. Овощная запеканка (морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, картофель, крупа манная, яйцо, масло растительное, сухари пшеничные, сметана).
14. Запеканка рисовая с тыквой.
15. Голубцы с гречневой кашей и творогом.
16. Крупеник (гречневая каша, творог, молоко, яйцо, масло сливочное, масло растительное, сухари пшеничные, сметана).
17. Лапшевник с творогом (в отварную лапшу добавить протертый с молоком творог, сахар, яйца; выложить на смазанную маслом сковороду и печь в духовке).
18. Вареники ленивые.
19. Сырники.
20. Сырники с морковью.
21. Рулет картофельный с яйцом.

Рубрика «ЭТО ИНТЕРЕСНО!»

Тема «На вкус и цвет товарищей нет!»

Следует иметь в виду, что вкусовые ощущения практически пропадут, если насухо вытереть язык.

К перечисленным в рабочей тетради можно добавить еще пресный и острый вкус. Можно попросить детей описать вкус свежих овощей — огурцов, помидоров.

Интересен вкус и запах пряностей. Как правило, пряности содержат большое количество эфирных масел,

минеральные соли, дубильные вещества. Именно потому, что пряности имеют сильный аромат и вкус, добавляют их при приготовлении блюд в очень незначительных количествах.

Соль играет важную роль в жизнедеятельности организма. В теле человека, весящего 70 кг, содержится 150 г соли. Есть такая поговорка: «Чтобы узнать человека, нужно съесть с ним вместе пуд соли». Пуд — это 16 кг. Оказывается, что этого количества двум людям хватит лишь на год с небольшим. Для полноценного питания одному человеку требуется не менее 7 кг соли в год.

Пряности — тмин, гвоздика, лавр, хрен, мята, ваниль — придадут продуктам и блюдам не только своеобразный вкус, но и полезные свойства — обеззараживающие, противомикробные.

Тмин, его плоды — специя для засолки капусты, душистая добавка в супы, соусы, хлеб. Плоды тмина возбуждают аппетит, улучшают пищеварение. Тмин широко распространен как дикорастущее растение в европейской России и Южной Сибири.

Гвоздика — пряность, используемая при консервировании. Выделяемые гвоздикой эфирные масла имеют не только приятный запах, но и антисептические свойства. Сильный аромат гвоздики отпугивает от кухни надоедливых муравьев.

В гробницах фараонов Египта обнаружены мумии с ожерельями из бутонов гвоздичного дерева.

Древний китайский этикет предписывал обязательное правило — пожевать гвоздику перед обращением к императору.

В Средние века в Европе узнали о дезинфицирующих свойствах гвоздики: во время страшных эпидемий чумы и холеры носили на шее бусы из нее, клали в рот и жевали при посещении больных.

Лавр. Лавровые листья — пряность, улучшающая вкус многих кушаний, особенно супов, маринадов, солений.

Обладает антисептическими свойствами.

В Элладе и Древнем Риме лавр считался священным растением, его высаживали у храмов. Венки из ветвей лавра водружали на головы победителей спортивных состязаний, героев, отличившихся в сражениях, поэтов. Этот обычай сохранился и до наших дней — чемпионам Олимпийских игр вручают большие лавровые венки.

Хрен содержит витамин С, каротин и витамины группы В. Хрен — острая приправа к мясным, рыбным и овощным блюдам; специя для засолки и консервирования огурцов, томатов, грибов.

Ваниль используют для ароматизации печенья, бисквитов, зефира и многих других кондитерских изделий, а также напитков. Существует даже понятие «ванильный запах». Пряность ванили применяют в процессе приготовления лекарств для придания им приятного вкуса и запаха. Родина ванили — Центральная и Южная Америка. Долгое время ваниль не удавалось получить в других местах. Само растение выращивать научились, но нигде, кроме как на родине, она не давала плодов. Лишь в XIX в. ученые выяснили, что она опыляется насекомыми, которые живут только в Мексике и соседних с ней странах. Как только научились опылять цветки искусственно особой кисточкой, сразу стали собирать урожай в странах Азии и Африки.

Мята придает пище освежающий вкус и приятный аромат, возбуждающие аппетит. Мята очень широко используется в медицине.

Рубрика «ЭТО ИНТЕРЕСНО!»

Тема «Чем утолить жажду!»

Большое разнообразие всевозможных газированных напитков привлекает внимание детей, и родителям, несомненно, не раз приходилось сталкиваться с просьбами купить их. Следует обратить внимание, что газированные

напитки нельзя употреблять регулярно: во-первых, они содержат довольно большое количество сахара, а во-вторых, углекислота, содержащаяся в них, способствует выведению из организма кальция, столь необходимого организму ребенка в период роста и формирования скелета и зубов. Кроме того, газированные напитки обычно готовятся из концентратов и в их составе много консервантов, красящих веществ, ароматизаторов, различных подсластителей. Все они оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, могут вызвать аллергические реакции. Вот почему желательнее, чтобы газированные напитки присутствовали на столе ребенка только изредка.

Следует объяснить детям, почему важно в течение дня пить достаточное количество жидкости, что является основным источником жидкости, а также почему жидкая пища лучше переваривается. Задача педагога — сформировать правильные ценностные предпочтения при выборе напитков (однако не нужно навязывать детям уже готовые правила: соки полезны, а «газировка» — нет). Разговор следует построить таким образом, чтобы сами ребята на основе полученной информации сделали правильный выбор.

Можно рассказать детям о лечебных свойствах соков, а также о соках, которые используются только для лечения (сок капусты, редьки, лука), и способах их получения.

Морсы, приготовленные из клюквы, брусники не только хорошо утоляют жажду, но и способствуют повышению аппетита. Напитки, приготовленные из смородины, облепихи, шиповника, рябины, особенно богаты витамином С.

Кофе и черный чай содержат кофеин. В одной чашке кофе его около 100—150 мг, в чае примерно треть этого количества. Кофеин — сильный стимулятор, он способствует расширению кровеносных сосудов. Поэтому

от использования кофе детям лучше отказаться. Чай же дети могут пить, но не крепкий. Если же ребенок беспокойный, легко возбудимый, то в этом случае следует отказаться и от чая.

Какао — высококалорийный напиток, содержащий много полезных минеральных веществ, прежде всего калий. В какао также имеется немного кофеина (поэтому лучше давать его детям по утрам), однако это количество не оказывает негативного воздействия на организм ребенка.

Фруктовые соки изготавливаются на 100 % из переработанных фруктов. Фруктовый нектар содержит в себе 25—50 % чистого фруктового сока, остальное — вода, сахар, ароматизаторы.

Напитки из фруктовых соков только на 10 % состоят из чистого сока, а фруктовые лимонады — всего лишь на несколько процентов.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О НАПИТКАХ

На Руси до чая пили разные напитки: капустный и огуречный рассолы, морс, квас, кисель. Первыми чай в России узнали в Сибири. И вскоре чай стал русским национальным напитком. Именно на Руси изобрели прибор для приготовления чая — самовар.

Родиной чая является Китай. В Китае чай пьют уже 5 тыс. лет. Китайцы тщательно скрывали секрет чая, а когда продавали чайные семена, то обливали их кипятком, чтобы они не проросли. За чай Россия расплачивалась с Китаем мехами и золотом. А называли на Руси чай «китайской травкой» (информация взята из работы В. И. Вороненко, школа № 12, г. Славянск-на-Кубани).

Разные народы по-разному готовят чай. Индийцы любят чай с молоком и пряностями, гвоздикой, корицей, имбирем. На Тибете крепко заваренный чай кипятят с молоком яка, заправляют маслом и солью. Монголы заваривают его на костном бульоне с рисом, мясом,

пельменями, топленным жиром, луком, солью и пряностями. Калмыки варят прессованный чай в котле вместе с молоком и жиром, солят и едят ложками.

Рубрика «ЭТО ИНТЕРЕСНО!»

Тема «Чем питаются при физических нагрузках!»

Основными источниками белков, необходимых при повышенных нагрузках, являются мясные и рыбные продукты. Кроме того, богаты белками бобовые растения (фасоль, горох, чечевица, соя). В бобовых много минеральных веществ — калия, кальция, железа, магния, фосфора, а также витаминов группы В.

Соя — растение семейства бобовых. Из нее изготавливается множество полезных продуктов. Соевую муку применяют в виде добавки при выпечке хлеба и в кондитерской промышленности при производстве печенья, пряников.

Соевое молоко используют для приготовления каш, блинов, выпечки и супов. Хранится оно также, как и коровье.

Из соевого молока готовят мягкий сыр — тофу.

Соевое масло по питательности близко к подсолнечному и мало уступает сливочному из коровьего молока, в нем много витамина Е. Оно полезно при заболевании почек, улучшает обмен веществ.

Мисо — это паста, приготовленная из соевых бобов и морской соли, в которую часто добавляют рис или ячмень. Мисо — источник кальция, железа и витамина В. В мисо содержится вещество, которое способно выводить из организма токсины и радиоактивные элементы.

В состав меда входит много минеральных веществ: железо, медь, марганец, кальций, натрий, фосфор и т. д. Он содержит также все необходимые для здоровья витамины. Мед обладает выраженными бактерицидными свойствами. Содержащийся в меде калий «отбирает у микробов и

бактерий влагу, без которой они не могут существовать. За короткое время мед убивает бактерии, вызывающие такие опасные болезни, как тиф, перитонит, дизентерия.

Грецкий орех обладает высокой биологической ценностью в связи с большим содержанием растительных белков, жиров, минеральных веществ и витаминов. По своей питательности грецкие орехи превосходят пшеничный хлеб в 3 раза, картофель — в 7 раз. Смесь грецких орехов с медом является средством, повышающим иммунитет. Грецкие орехи могут быть рекомендованы для детей, испытывающих повышенные нагрузки. Однако не стоит чрезмерно увлекаться использованием орехов. Они подходят как добавки в салаты, запеканки, каши.

Другой высококалорийный питательный продукт — шоколад. Небольшое количество шоколада может утолить голод, не вызывая чувства сонливости, характерного после приема большого объема пищи. Лучше всего употреблять шоколад отдельно, не совмещая с хлебобулочными изделиями.

Существует два вида шоколада — белый и темный. Темный шоколад содержит какао-бобы и какао-масло. В лакомство может быть добавлен молочный жир. Такой шоколад более мягкий и светлый. Он называется молочный. В белом шоколаде есть только какао-масло, оно определяет аромат шоколада, а цвет придают сахарная пудра и сухое молоко.

Установлено, что вещества, содержащиеся в шоколаде, способствуют снижению риска сердечных заболеваний, активизируют работу клеток головного мозга.

Источником кальция для детей может стать и мороженое. Приготовленное на основе молока, оно содержит целый комплекс необходимых и легкоусвояемых белков. Мороженое может использоваться как отличный способ борьбы со стрессом. Дело в том, что в его состав входит вещество триптофан — эффективное природное средство, успокаивающе нервную систему, поднимающее

настроение, помогающее справиться с бессонницей.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О СЛАДОСТЯХ

В течение тысячелетий единственным подслащивающим веществом был мед. Сахар, получаемый из тростника, появился в Европе из Индии. Сахар стоил очень дорого и был доступен только очень богатым. Но повара даже толком не знали, как его использовать. Они заправляли сахаром мясо, рыбу, овощи, устрицы.

В XVI в. сахар стали использовать как лечебное средство. Считалось, что сахарная вода помогает от кашля и простуды, в виде порошка его засыпали в глаза, промывали раны. Врачи даже рекомендовали сахарный порошок для чистки зубов.

Европейцы впервые познакомились с какао в XV в. Они высадились на Мексиканском побережье, где атеки угостили прибывших вкусным напитком.

Какао и шоколад получают из плодов тропического шоколадного дерева. Эти плоды имеют очень горький вкус, но люди научились приготавливать из них вкусное лакомство.

Шоколад содержит особые вещества — теобромин, кофеин, теофиллин. Они оказывают стимулирующее воздействие на организм, способны улучшать настроение.

С мороженым человечество знакомо уже более 3 тыс. лет. Во время похода Александра Македонского в знатных домах Персии и Индии великого полководца потчевали изысканным десертом — замороженным соком сладких фруктов с добавлением снега. В Европу мороженое проникло благодаря путешественнику Марко Поло. Настоящее сливочное мороженое изобрели при Наполеоне. Знаменитый пломбир родом из Франции (из провинции Пломбьер-Ле-Бем). В России издревле существовали рецепты своего мороженого. Еще в Древней Руси к столу подавалось наструганное замороженное молоко.

Мед известен человеку уже 50 тыс. лет, а пчелы

считаются самыми древними «домашними животными». В Древнем Египте мед широко использовался для пропитывания пелен мумий, для консервирования продуктов, приготовления более 20 видов лекарств. В Древнем Риме мед использовали для лечения облысения.

Соя пользовалась очень большим уважением у наших предков. Ее приносили в жертву богам. Во время церемонии празднования весны сами китайские императоры, считавшиеся наместниками бога на Земле, высевали первую борозду сои. За несколько тысячелетий кулинары изобрели более 12 тыс. рецептов блюд из сои и соевых продуктов.

Рубрика «ЭТО ИНТЕРЕСНО!»

Тема «Полезные свойства продуктов»

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны быть в рационе ребенка регулярно.

Основные группы витаминов: водорастворимые (С, В1, В2, В3, В9, В12, Н, Р, РР) и жирорастворимые (А, D, Е, F, К).

Рассмотрим полезные свойства этой группы продуктов.

Наиболее распространенные овощи

Бобы, фасоль, зеленый горошек больше других овощей богаты растительными белками. В них содержатся железо, калий, кальций. Бобовые овощи используют в незрелом виде (зрелые бобы, фасоль и горох относятся к зерновым продуктам), их применяют в салатах и для приготовления различных блюд. Семена спаржевой фасоли по содержанию белков приближаются к мясу и превышают рыбу, причем усвояемость белков фасоли очень высока, а

по качеству они приравниваются к диетическим куриным яйцам.

Салат, щавель, шпинат созревают в июне, их листья содержат минеральные вещества (кальций, железо, фосфор, йод), витамины группы В, р-каротин, витамин С.

Салат богат минеральными солями калия, кальция, железа, фосфорной кислотой, витаминами А, С. Считается, что салат успокаивающе действует на нервную систему и обладает легким снотворным действием.

Укроп, хрен содержат много витамина С и минеральных веществ.

В огурцах большое количество воды, они являются источником минеральных веществ. Огурцы и огуречный сок уменьшают и прекращают кашель, увеличивают отделение мочи и желчи, успокаивают нервную систему и обладают жаропонижающим, противовоспалительным действием.

Редис, репа, редька созревают в течение лета, их используют главным образом в качестве закусок (эфирные масла придают этим овощам специфический вкус). Они богаты углеводами, витамином С и минеральными веществами. Черная редька по количественному и качественному составу минеральных солей превосходит белую. При простуде, при кашле полезно пить сок редьки (нарезать редьку и засыпать сахарным песком).

Морковь значительно превосходит другие овощи по содержанию легкоусвояемых углеводов и каротина. В ней имеются все необходимые организму минеральные вещества. Следует только помнить, что для усвоения каротина необходимо наличие жира, т. е. салаты из моркови следует заправлять растительным маслом или сметаной.

Картофель. Клубни картофеля содержат большое количество углеводов и практически все необходимые организму минеральные вещества и водорастворимые

витамины. Кроме того, в кожуре картофеля есть фитонциды, именно поэтому полезны картофельные ингаляции.

Свекла отличается значительным содержанием углеводов, клетчатки, органических кислот и солей и минеральных веществ, особенно калия, железа, меди и цинка.

Помидоры богаты витаминами (каротином, РР, группы В), ферментами, аминокислотами. Томаты в свежем виде — источник важных для кроветворения биологических соединений: фолиевой кислоты и органического железа.

Капуста — ценный источник аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов группы В, витаминов Р, РР, К и особенно U. Различные сорта капусты (белокочанная, брюссельская, цветная, кольраби) богаты минеральными веществами: медью, железом, марганцем, цинком, кобальтом, никелем, фтором, хромом, йодом, бромом.

В баклажанах содержатся витамины группы В, каротин, минеральные вещества (марганец, йод, медь, цинк).

Петрушка. Зелень петрушки содержит не только эфирные масла, но и витамины С, Е, каротин, соли калия и железа. Петрушка возбуждает аппетит, улучшает пищеварение.

Брюква — очень полезный корнеплод. По содержанию витамина С превосходит все виды корнеплодов. Богата железом, прекрасно выдерживает осенние заморозки.

Топинамбур (земляная груша) — корнеплод, богатый калием и витамином С.

Сладкий перец содержит в своем составе витамина С не меньше, чем черная смородина или лимоны: всего 50 г сладкого перца достаточно для удовлетворения суточной потребности человека в этом витамине. Эфирные масла, содержащиеся в перце, улучшают аппетит, способствуют лучшему усвоению пищи. Каротин в перце столько же, сколько и в моркови, много фруктозы, глюкозы, полезных органических кислот и минеральных солей.

Лук репчатый содержит различные сахара, жиры, ферменты, соли кальция и фосфора, фитонциды, лимонную кислоту, витамины А, группы В, С, РР, эфирное масло. Свежий лук способствует выделению пищеварительных соков, усиливает аппетит. Лук, жареный на сливочном масле или отваренный в молоке, смягчает кашель.

Кабачки и патиссоны — источник минеральных веществ, витамина С.

Тыква. Мякоть плодов содержит соли кремниевой и фосфорной кислот, каротин, витамин С, обладает мочегонным и легким слабительным действием, улучшает деятельность кишечника. Семена содержат до 50 % жирного масла. Их применяют как противоглистное средство.

Лук, чеснок, зелень петрушки, укропа, сельдерея содержат фитонциды, обладающие выраженным противомикробным действием. Особенно важно использовать перечисленные продукты в питании в периоды роста сезонных заболеваний и весеннего авитаминоза.

Ягоды и фрукты

Шиповник. Плоды используются для приготовления напитков, настоев, сиропов. Он усиливает сопротивление инфекциям, в первую очередь простудным заболеваниям. Плоды обладают желчегонным, мочегонным, противовоспалительным действием. Отвары и настои из них применяют при холециститах, гепатитах, различных желудочно-кишечных заболеваниях.

Облепиха, земляника, клубника. Плоды содержат витамины С, РР, группы В, Е, каротин. Кроме того, в землянике, клубнике много солей магния, железа, марганца, меди, молибдена, фтора, цинка. Плоды употребляют в пищу свежими или делают из них варенье, кисели, желе.

Брусника. Плоды брусники, кроме прекрасных

вкусовых качеств, обладают целебными свойствами, повышают остроту зрения, улучшают аппетит, утоляют жажду. Плоды брусники хорошо сохраняются мочеными, замороженными.

Калина. В плодах калины много витамина С, сахаров. Они благоприятно воздействуют на чистоту кожи, сердечную деятельность, улучшают пищеварение.

Красная смородина. Ягоды и сок — прекрасное средство для улучшения аппетита и усиления деятельности желудка и кишечника. Сок ягод хорошо утоляет жажду, уменьшает температуру тела при лихорадочных состояниях, устраняет чувство тошноты, подавляет рвоту. Сок увеличивает выделение пота, вызывает выделение солей с мочой, обладает слабым желчегонным и слабительным свойствами, а также противовоспалительным и кровоостанавливающим действием.

Черная смородина содержит сахара, органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, много витаминов и эфирное масло. Ягоды — поливитаминное средство, применяемое при острых авитаминозах.

Ежевика. Плоды и сок ежевики хорошо утоляют жажду, являются жаропонижающим средством. Зрелые плоды действуют как легкое слабительное и как потогонное, а незрелые — как вяжущее средство. Плоды содержат пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты, каротин, витамины С и группы В, соли калия, медь, марганец.

Крыжовник богат витамином С, пектиновыми веществами, органическими кислотами, солями калия, меди и фтора.

Малина содержит много углеводов, клетчатки, солей железа, марганца, меди и цинка.

В чернике — лимонная, яблочная, молочная, янтарная, хинная, щавелевая кислоты, витамины С, В₂. По содержанию марганца черника занимает первое место

среди всех плодов. Ягоды стимулируют обмен веществ, обладают вяжущим, мочегонным, противовоспалительным действием. Ягоды черники повышают остроту зрения, обеспечивают увеличение поля зрения и уменьшают усталость глаз в результате продолжительной работы при искусственном свете. Научными исследованиями доказано, что черника ускоряет обновление сетчатой оболочки глаз, чувствительной к свету.

Вишня. Плоды и сок вишни улучшают аппетит и пищеварение, утоляют жажду, обладают легким слабительным и антисептическим действием.

Черешня, гранаты содержат много углеводов, витаминов группы В, пектиновых веществ и органических кислот.

Черноплодная рябина богата углеводами, каротином и витамином Р.

Морошка. Плоды содержат лимонную и яблочную кислоты, дубильные вещества, богаты витамином С. Плоды обладают мочегонным, потогонным, противовоспалительным действием.

Абрикосы и бананы отличаются значительным содержанием углеводов, каротина, витаминов группы В, минеральных и пектиновых веществ.

В апельсинах много витамина С, калия, кальция, фтора, углеводов, пектиновых веществ, органических кислот и эфирных масел. Апельсиновый сок или апельсины, принимаемые натощак, возбуждают аппетит, улучшают деятельность кишечника. Сок не только хорошо утоляет жажду при лихорадочных состояниях, но и обладает антисептическим действием. Апельсины с успехом применяют при авитаминозах, остром недостатке в организме витаминов А, В, С.

Виноград превосходит многие фрукты и ягоды по количеству легкоусвояемых углеводов — глюкозы и фруктозы. Кроме того, он содержит такие минеральные

вещества, как калий, кальций, фосфор, железо, медь, кобальт, цинк.

Грейпфруты, лимоны, мандарины богаты витаминами С, РР, группы В, солями калия, органическими кислотами, а также эфирными маслами, придающими им своеобразный аромат. Плоды грейпфрутов возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, частично устраняют функциональное расстройство печени, повышают жизнедеятельность организма и способствуют восстановлению сил при усталости.

Груши и сливы содержат значительное количество углеводов, минеральных веществ. Особенно много в них калия, кобальта, марганца, меди, цинка, железа. Вареные и печеные груши применяют при сильном кашле, удушье. Груши имеют большое значение в диетическом питании.

Яблоки. Свежие плоды обладают противомикробным, противогнилостным (антисептическим) и противовоспалительным свойствами. Яблоки являются также кроветворным средством. Плоды используют при авитаминозе, малокровии, при головной боли. Теплый яблочный отвар или водный настой яблок — яблочный чай — оказывает целебное действие при простудном кашле и хрипоте (отеке голосовых связок).

Персики содержат сахара, органические кислоты, эфирные масла. Плоды усиливают секреторную деятельность пищеварительных желез, способствуют перевариванию жирной пищи.

Арбуз содержит легкоусвояемые сахар (глюкозу, фруктозу, сахарозу), каротин, витамины В1, В2, В3, РР, различные минеральные вещества (много магния и железа), пектиновые вещества и органические кислоты. Мягкость плодов и сок не только хорошо утоляют жажду, но и обладают сильным мочегонным, легким слабительным, желчегонным и противовоспалительным действием.

Дыня содержит значительное количество углеводов,

различные минеральные вещества и органические кислоты. В дынях больше, чем в арбузах, витаминов С, РР, каротина и особенно витамина В9. Плоды хорошо утоляют жажду и действуют успокаивающим образом на нервную систему.

Сушеные фрукты (изюм, чернослив, курага, урюк, яблоки, груши, финики, инжир) содержат большое количество минеральных веществ, что значительно увеличивает пищевую ценность блюд. В урюке, кураге очень высоко содержание фосфора и магния, есть железо. Изюм богат калием, фосфором и железом. Богаты железом сушеные яблоки, финики и инжир. В сушеных грушах много калия и кальция. Сухофрукты не только широко используются для приготовления компотов, но могут служить прекрасными добавками для каш, запеканок.

Витамины — жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в случае сильного авитаминоза — и различные заболевания.

Существует ошибочное представление о том, что наш организм способен создавать запасы витаминов, дающие возможность безболезненно переносить их недостаточное поступление с пищей в течение более или менее длительных периодов времени. Многие полагают, что если зимой и особенно весной витаминов не хватает, то уж летом и осенью мы ими «наедаемся», а заодно и создаем запасы на долгую зиму.

К сожалению, за исключением жирорастворимых витаминов А, D, E, действительно откладывающихся в жировой клетчатке и печени, а также витамина В12, организм человека неспособен запасать витамины впрок на длительный срок. Запасов витаминов в организме хватает в среднем на несколько недель, не более. В связи с этим каждый человек должен получать витамины регулярно в полном наборе и в количествах, обеспечивающих суточную физиологическую потребность.

Как уже говорилось, обеспечить организм

необходимыми витаминами и минеральными веществами можно и за счет биологически активных добавок. Однако при этом следует соблюдать правила их приема. Так, большинство специалистов рекомендуют принимать витамины и минералы во время еды, поскольку это повышает их усвояемость.

Особенно это относится к жирорастворимым витаминам, таким как витамины А и Е. Протеин, содержащийся в еде, улучшает усвояемость минеральных веществ. Исключением из правила являются аминокислоты. Их лучше принимать по крайней мере за 30 минут до еды, поскольку аминокислоты, содержащиеся в обычной еде, и аминокислоты, входящие в состав пищевых добавок, могут конкурировать по усвояемости.

Существует несколько форм скрытой витаминной недостаточности — гиповитаминозов и поливитаминозов. Так называются состояния, когда человек получает минимальное количество витаминов, достаточное для того, чтобы не развился тяжелый авитаминоз, но совершенно недостаточное для полного обеспечения всех потребностей организма, оптимального осуществления всех связанных с витаминами жизненных процессов.

Гиповитаминозы могут длиться годами, не давая явно выраженных проявлений болезни, но нанося существенный ущерб здоровью людей. Признаками гиповитаминоза являются повышенная утомляемость, раздражительность, снижение внимания и памяти, бессонница или, наоборот, сонливость, плохой аппетит, легко возникающие синяки, снижение остроты зрения и т. д. Очень часто родители мучительно ищут причину плохого состояния здоровья ребенка, не догадываясь, что причина лежит на поверхности — это нехватка витаминов!

Поэтому часто нам требуется дополнительный прием витаминных препаратов.

Существует ошибочное мнение, что «синтетические» витамины не соответствуют «живым», природным, менее

эффективны. В действительности же все витамины, выпускаемые промышленностью, полностью идентичны природным, присутствующим в натуральных продуктах питания, к тому же многие витамины выделяются из природных источников или получают из природного сырья.

И еще одно распространенное заблуждение требует дополнительного обсуждения. Высказываются опасения, не может ли регулярное употребление витаминизированных продуктов питания создать в организме избыток витаминов, приводящих к гипервитаминозу. Бояться этого не следует. Содержание витаминов в обогащаемых ими продуктах питания рассчитано таким образом, чтобы лишь восполнять их дефицит, и никак не может быть причиной гипервитаминозов, особенно если учесть неудовлетворительный уровень витаминной обеспеченности значительной части людей в настоящее время. Однако если ребенок начинает принимать витаминные препараты, то дозу и количество, а также вид препарата ему должен порекомендовать врач!

Водорастворимые витамины

Витамин С (аскорбиновая кислота). Усвоение белков, поступающих с пищей, и образование новых возможно лишь при достаточном количестве витамина С в организме. Витамин С активизирует иммунную систему, способствуя повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды; влияет на функцию крове творения: способствует лучшему усвоению железа организмом (совместно с витамином В9). При недостатке витамина С развиваются повышенная ломкость мелких кровеносных сосудов, склонность к кровоизлияниям на коже и слизистых оболочках, патологическим переломам костей, гнойничковым заболеваниям.

Витамин В1 (тиамин) участвует в регуляции

углеводного, белкового, жирового, водного и минерального обменов; регулирует обмен аминокислот, образование новых белковых структур.

Недостаток витамина В1 проявляется в нарушениях функционального состояния центральной нервной системы, приводит к расстройствам функции желудочно-кишечного тракта. Наиболее богаты витамином В1 пивные и пекарские дрожжи, продукты растительного происхождения: ржаной и пшеничный хлеб, рис, бобы, фасоль, горох, соя, гречневая и ячневая крупы, цветная капуста, картофель, зеленый горошек, лесные и грецкие орехи, арахис.

Витамин В2 (рибофлавин) влияет на все виды обменных процессов, и в первую очередь на белковый обмен. Витамин В2 совместно с витамином В1 принимает участие в регуляции углеводного и жирового обменов; способствует нормальному функционированию центральной нервной системы; регулирует обменные процессы в роговой оболочке и хрусталике глаза. Недостаток в организме витамина В2 вызывает поражение слизистых оболочек и кожных покровов. Могут наблюдаться стоматит, трещины на губах и в уголках рта; снижается острота зрения, возникает светобоязнь.

Витамин В2 богаты и роду кпд животного и растительного происхождения: пивные и пекарские дрожжи, печень, почки, куриное мясо, телятина, говядина, куриные яйца, молоко и молочные продукты, хлебобулочные изделия, гречневая и овсяная крупы, капуста, шпинат, шиповник.

Витамин В3 (пантотеновая кислота) необходим для нормального жирового, углеводного и белкового обменов. С участием витамина В3 осуществляется образование гемоглобина, функциональная активность желез внутренней секреции (надпочечников и щитовидной железы) и нервной системы. При дефиците витамина В3 в организме могут развиваться невриты, нарушиться

пигментация кожи и функция щитовидной железы. Частично витамин В3 образуется в организме микрофлорой кишечника.

Значительные количества витамина В3 содержат пивные дрожжи, печень, почки, скумбрия, треска, сельдь, рис, горох, овес, пшеница, рожь, ячмень, овсяные хлопья, лук, капуста, кукуруза, бобы.

Витамин В6 (пиридоксин) играет важную роль в регуляции белкового и жирового обменов, способствуя усвоению аминокислот, поступающих с белками пищи. При недостатке этого витамина наблюдаются снижение аппетита, поражение кожных покровов, замедление процессов роста, могут появляться судороги и вялость. Витамин В6 частично синтезируется в организме микрофлорой кишечника.

Наиболее богаты витамином В6 пивные и пекарские дрожжи, печень, говядина, куриное мясо, куриные яйца, рыба, рис, ячмень, кукуруза, бобовые, картофель, капуста, морковь, бананы, земляные орехи, груши.

Витамин В9 (фолиевая кислота) играет важную роль в процессах кроветворения, участвует и регуляции белкового обмена, повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Дефицит витамина В9 может возникнуть при длительном лечении антибиотиками или сульфаниламидными препаратами, подавляющими развитие в кишечнике микроорганизмов, синтезирующих его. Недостаток витамина выражается в нарушении процессов кроветворения, возможны поражения слизистой оболочки полости рта, кожных покровов, функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта.

Витамин В9 богаты пивные и пекарские дрожжи, печень, почки, куриное мясо, бобы, зеленый горошек, лук, шпинат, зелень петрушки, капуста, укроп, салат, тыква, гранаты, бананы, земляника.

Витамин В12 (цианокобаламин) вместе с витамином В9

регулирует процессы кроветворения. Витамин В12 влияет на белковый обмен, стимулирует процессы роста и развития растущего организма. При дефиците витамина В12 в организме нарушаются процессы кроветворения.

Основные источники витамина В12 — продукты животного происхождения: говяжья печень, почки, скумбрия, камбала, печень трески, говядина.

Витамин Н (биотин) принимает участие в углеводном, белковом и жировом обменах, регулирует функциональное состояние центральной нервной системы. Дефицит витамина Н вызывает поражение кожных покровов (шелушение кожи, дерматит, выпадение волос), снижение аппетита, быструю утомляемость, слабость, мышечные боли.

Витамином Н богаты пивные и пекарские дрожжи, печень, почки, яичный желток, соя, бобы, томаты, горох.

Витамин Р (полифенолы, флавоноиды). К витамину Р относят большую группу веществ, обладающих Р-витамин-ной активностью. Витамин Р влияет на кровяное давление, проницаемость стенок кровеносных сосудов, нормализует функцию щитовидной железы, усиливает действие на организм витамина С, нормализует работу органов пищеварения, желчевыделительную функцию печени. При недостатке витамина Р появляются слабость, утомляемость, боли в ногах, возникают мелкие кровоизлияния на слизистых оболочках и коже.

В организме витамин Р не образуется, его источником служат продукты растительного происхождения: лимоны, черная смородина, черноплодная рябина, апельсины, плоды шиповника, капуста, петрушка, салат, томаты, чай.

Витамин РР (наицин, никотиновая кислота) влияет на все виды обменных процессов в организме, нормализует водно-солевой обмен, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы и процессы кроветворения.

Наиболее богаты витамином РР пивные и пекарские дрожжи, печень, говядина, рыба, почки, язык, гречневая

крупя, зеленый горошек, соя, фасоль, рисовая, пшенная, овсяная, перловая ячневая крупы, пшеничный хлеб, капуста, картофель, абрикосы, персики, сливы, морковь, петрушка, салат, укроп, шпинат.

Жирорастворимые витамины

Витамин А (ретинол) участвует во всех обменных процессах, регулирует процессы роста, функционирование органа зрения. Недостаток вызывает нарушение многих видов обменных процессов, что в свою очередь ведет к задержке роста, поражению кожных и слизистых покровов, снижению остроты зрения.

Витамин А содержится только в продуктах животного происхождения: рыбьем жире, печени трески, печени животных, сливочном масле, куриных яйцах. В продуктах растительного происхождения содержится каротин, из которого в организме может образовываться витамин А. Следует помнить, что жиры способствуют усвоению витамина А и каротина, поэтому растительные продукты необходимо давать мелко натертыми и заправленными растительным маслом или сметаной. Каротина много в моркови, красном сладком перце, петрушке, красных томатах, зеленом луке, щавеле, абрикосах, шпинате, плодах шиповника, салате.

Витамин D (кальциферолы). Основная функция в организме — регулирование фосфорно-кальциевого обмена: нормализация белкового обмена; он влияет на функционирование нервной системы, паразитовидных желез, повышает устойчивость организма к инфекциям. При недостатке витамина развивается рахит — общее заболевание организма, которое вызывает поражение в первую очередь костной ткани.

Основные источники витамина D — продукты животного происхождения: рыбий жир, печень трески, яичный желток, молочные жиры, сельдь, скумбрия.

Витамин Е (токоферолы) участвует в обмене белков, углеводов, жиров и жирорастворимых витаминов.

В организме витамин Е не образуется, но при достаточном поступлении с пищей его запасы накапливаются в жировой ткани. Случаев Е-витаминной недостаточности у человека не описано — возможно, в связи с тем, что он содержится в продуктах питания в больших количествах.

Витамин F (незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты) играет важную роль в обменных процессах, в регуляции деятельности нервной системы и водно-солевого обмена. При недостатке витамина у детей наблюдается задержка роста, снижение сопротивляемости организма действию инфекций.

Витамином F наиболее богаты ореховое, соевое, льняное, подсолнечное, оливковое масла, животные жиры и сливочное масло.

Витамин К (филлохиноны) необходим для нормального функционирования печени. Он также стимулирует мышечную деятельность. Укрепляет стенки сосудов, стимулирует заживление ран на коже и слизистых оболочках, повышает сопротивляемость организма инфекциям.

Наиболее богаты витамином К шпинат, капуста, тыква, морковь, картофель, томаты.

Кроме питательных веществ и витаминов в ягодах и фруктах содержатся и другие полезные вещества, оказывающие благоприятное воздействие на организм. Органические кислоты — яблочная, лимонная, щавелевая — усиливают выделение пищеварительных соков. Ягоды и фрукты, имеющие характерный вяжущий, терпкий вкус, содержат дубильные вещества. Они оказывают противовоспалительное действие на слизистую оболочку кишечника, замедляют его двигательную активность.

Фитонциды — вещества с сильно выраженным противомикробным действием — содержатся во многих ягодах, фруктах и овощах.

Наиболее богаты витамином С следующие ягоды и

фрукты (в порядке убывания): шиповник сушеный и свежий, смородина черная, облепиха, рябина, земляника, апельсин, киви, грейпфрут, лимон, мандарин, крыжовник, морошка, малина, смородина белая и красная, кизил, айва.

Минеральные вещества необходимы для нормального роста и развития костей, мышц, кроветворения, деятельности нервной системы, выработки гормонов и ферментов. Они делятся на макроэлементы (кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор, сера) и микроэлементы (железо, медь, марганец, кобальт, йод, фтор, цинк). Наиболее важны для детского организма кальций, фосфор, железо и магний.

Кальций участвует в образовании костей и зубов, необходим для нормальной деятельности нервной, эндокринной и мышечной систем. Важно соотношение кальция с фосфором в пище 1: 1,5. Суточная потребность организма ребенка в кальции составляет 1100 мг, а в фосфоре — 1650 мг. Дефицит кальция вызывает изменения в деятельности нервной системы, кариес зубов, в тяжелых случаях — повышенную ломкость костей. Наиболее богаты кальцием молочные и роду клы.

Фосфор необходим для развития костной системы, участвует в обмене белков, жиров, углеводов. Наиболее богаты фосфором яичный желток, мясо, рыба, сыр, овсяные хлопья и гречневая крупа. Учитывая наилучшее усвоение фосфора в присутствии кальция, гречневые и овсяные каши целесообразно давать с молоком, а к мясным и рыбным блюдам готовить молочные соусы.

Магний важен для образования костей, он стимулирует работу сердца, повышает активность ферментов. Дефицит магния в организме ведет к снижению иммунитета, повышению нервно-мышечного возбуждения, сухости кожи. Солями магния богаты пшеница, рожь, гречиха, просо, ячмень, овес, бобовые.

Натрий — один из основных регуляторов водно-солевого обмена. Основной источник натрия —

поваренная соль — частично поступает с продуктами животного происхождения — рыбой (особенно морской) и сырами.

Калий — важный регулятор обмена веществ, участвует в деятельности нервной системы. Недостаток его приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой системы, может вызвать мышечную слабость. Калий содержится в красной и черной смородине, бананах, абрикосах, сухофруктах, сливах, вишне, горохе, фасоли, репе, свекле, томатах, картофеле.

Железо — составная часть гемоглобина крови, переносящего кислород к клеткам и тканям; участвует в окислительно-восстановительных процессах, особенно интенсивных в детском возрасте. Много железа в яичном желтке, мясе, рыбе, крупах (овсяной, перловой, гречневой), зеленых частях растений, некоторых фруктах и ягодах (яблоках, чернике, облепихе, ежевике, черной смородине).

Медь участвует в процессах кроветворения. Дефицит меди может привести к замедлению роста и малокровию. Бобовые, гречневая и овсяные крупы, яйца и рыба наиболее богаты медью.

Фтор входит в состав зубной эмали, важен в период интенсивного роста костной ткани. Продукты моря, мясо и хлеб богаты фтором.

Для того чтобы максимально сохранить витамины в овощах при их приготовлении, нужно соблюдать несколько важных правил:

- корнеплоды следует тщательно мыть перед тем, как очистить их от кожуры, в целом, не разрезанном виде;
- для очистки и нарезки овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали — это уменьшает потерю витаминов, особенно аскорбиновой кислоты;
- очищенные и измельченные овощи не следует надолго заливать водой. Лучше всего очищать и мыть овощи непосредственно перед их приготовлением;
- готовить разные салаты, заправлять их соусом,

растительным маслом следует непосредственно перед употреблением;

— измельчать овощи, в частности картофель, нужно только по необходимости. Небольшие клубни картофеля и других корнеплодов лучше варить целиком и по возможности в кожуре;

— зелень, огурцы, помидоры, редис, зеленый лук, чеснок, фрукты вообще лучше не резать, а хорошо помыть и подавать целиком — так в них сохраняется значительно больше витаминов;

— при варке овощей их следует опускать не в холодную, а в кипящую воду, чтобы быстро уничтожить вещество, разрушающее аскорбиновую кислоту;

— самый «травматичный» способ приготовления овощей — жарение. Самые «щадящие» — варка на пару, запекание в фольге.

К сожалению, сегодня только за счет продуктов питания большинство из нас не могут обеспечить свой организм необходимым количеством витаминов. Объясняется это тем, что из-за изменившейся экологической обстановки, новых технологий выращивания продукты питания, приходящие на наш стол, уже изначально не содержат нужного количества полезных веществ. Изменился и наш образ жизни, что также отразилось на требованиях к количеству витаминов.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПРОДУКТАХ

Лук считался у египетских крестьян не только одним из любимых кушаний, но и священным растением. Скромная луковица своей формой напоминала древним луну. Жрецы лук — земное подобие луны — в пищу не употребляли.

В отличие от жрецов рабы и крестьяне при постройке пирамиды Хеопса съели такое количество лука и чеснока, на покупку которых понадобилось 1600 талантов серебра, что в переводе на наши деньги составляет 2 миллиона

рублей.

Свекла у древних персов служила символом ссор, раздоров и сплетен. Кто хотел насолить недругу, подбрасывал ему в дом ветвистую свеклу. Свеклу вручали и незадачливому жениху у саксов. Это означало, что молодой человек не пришелся ко двору девушки.

Помидор родом из Южной Америки. Местные народы называли его «томаталь», что означало «крупная ягода». А в Италии этот овощ называли «золотыми яблоками».

Капусту впервые попробовали в Испании. Римляне по форме овоща называли его «капут», что означает «голова».

Как сделать запасы витаминов на зиму? Издавна на Руси квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо хранится, но главное — в ней сохраняются витамины.

Знаменитый английский мореплаватель Джеймс Кук вез с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты. Именно благодаря квашеной капусте, которую ели Кук и его спутники, они были здоровы и выдержали испытания на своем пути.

Теперь-то мы знаем, что не потерять бодрость и сохранить здоровье отважным мореплавателям помогли содержащиеся в квашеной капусте витамины.

Квашеная капуста может стать и участником праздничного стола, если в нее добавить ягоды клюквы, брусники или яблоки, свеклу.

Удовлетворить недостаток витаминов можно при помощи самых обычных продуктов. Так, мало кто из нас знает, что наполовину обеспечить суточную потребность в витамине С можно за счет обычного картофеля. Лучше всего витамин С сохраняется в свежесваренном картофеле. Однако последние исследования доказали, что витамин С хорошо сохраняется и в замороженном картофеле. Кроме того, в клубнях картофеля содержится кальций, магний, калий, фосфор, витамины А и В.

**ЖЕЛАЕМ ВСЕМ
ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО
И ПУСТЬ ВСЕ В ЖИЗНИ
ПОЛУЧАЕТСЯ!!!**