

КУЛЬТУРА ПРИЕМА ПИЩИ.

Привычку принимать пищу перед телевизором, книгой или «на ходу» можно рассматривать в ряду привычек очень вредных. Если, принимая пищу, не думать о ней (о ее привлекательном внешнем виде, о приятных вкусовых качествах, о полезности питательных веществ, входящих в ее состав, и т. д.), не думать о тщательном пережевывании пищи, страдает пищеварительный процесс.

• Проглоченная порция пищи чаще бывает некачественно измельчена и неполностью пропитана слюной.

• Пищеварительные железы выделяют недостаточное количество соков для переваривания пищи.

• Перистальтическая деятельность желудка и кишечника остается недостаточно активной.

Как правило, человек, отвлекающийся от еды, съедает несколько больше необходимого: хронически переедая, он набирает избыточный вес.

Общий вид стола, хорошая сервировка, правильное чередование и сочетание блюд способствуют развитию аппетита, а это, в свою очередь, положительно влияет на усвояемость пищевых продуктов.

Еда должна быть радостью, пищу следует подавать на красивой посуде (ни в коем случае просто в кастрюле или даже на бумаге), на чистой скатерти, в радостной обстановке. Вспомним основные «золотые» правила поведения за столом.

• Все начинается с посадки. Нужно полностью сесть на стул так, чтобы между корпусом и краем стола помещалась твоя ладонь (четыре пальца). Садиться нужно прямо, несколько расслабленно, локти прижать к корпусу, не отводить их в стороны, к тому же не стоит ставить локти на стол, сгибаться над тарелкой.

• Не закладывай салфетку за воротник и не раскладывай ее на груди. Салфетку следует класть на колени. Если тебе нужно выйти из-за стола, ты кладешь ее рядом с тарелкой, вернувшись, помещаешь ее обратно на колени. Не вытирай своей салфеткой грязные тарелки, стаканы или приборы в ресторане. Если что-то грязное, попроси принести другое. Не сморкайся в салфетку.

• Правильно пользуйся ножом и вилкой (нож держат в правой, вилку - в левой руке). Нельзя есть с ножа - можно порезаться. Никогда не подноси нож ко рту. Не накалывай на вилку большие куски, которые придется откусывать, бери небольшими порциями и отправляй в рот за один раз.

• Если ты уронил ложку или другой столовый прибор на пол, никогда не продолжай есть ими, подними, положи на стол и попроси принести другой прибор. Передавать приборы другому человеку следует ручкой вперед, взяв ее за середину. Окончив еду, нож и вилку кладут на тарелку.

• Не принято класть в рот новую порцию еды раньше, чем прожевана предыдущая, отпивать напиток с полным ртом, поедать все очень быстро (в противном случае можно подавиться), жадно резать пищу, пока жуешь.

Не стоит нарезать сразу несколько кусочков: разрезанная пища остынет и станет невкусной. Чтобы остудить суп, не нужно на него дуть. Необходимо просто подождать, пока он остынет.

• Если хочешь достать что-либо, не тянись через тарелку другого. Попроси ближайшего к этому блюду человека передать его тебе. Если тебя просят передать что-то

нарезанное кусочками (например, хлеб), всегда предлагай все блюдо или тарелку, чтобы человек сам выбрал себе кусочек. Никогда не трогай руками то, что другой человек будет есть.

- Не выплевывай кости и прочее на тарелку. Следует извлечь изо рта на вилку или ложку, поднесенную к губам, а затем положить на край своей тарелки. Если есть бумажная салфетка, можно сплунуть в нее, потом смять ее и положить рядом с тарелкой. В любом случае не привлекай внимания и не разглядывай то, что выплюнул.

- Понятно, что не следует привлекать всеобщего внимания, причмокивая, прихлебывая и чавкая, есть и пить нужно беззвучно. За столом запрещается все то, что может испортить людям аппетит: нельзя устраивать на столе неряшливый беспорядок, ковырять в носу, ушах и зубах, чистить ногти, сморкаться (пойди в туалет и высморкайся там), производить неприятные отхаркивающие звуки, говорить с полным ртом, жевать с открытым ртом, чавкать и шумно пить.

- Не клади чайную ложку в стакан или чашку. Помешав чай или кофе, положи ложку на блюдце.

Всего несколько основных правил хорошего тона для того, чтобы никто не сказал, что ты невоспитанный ребенок.

КАКИЕ НАПИТКИ ДОЛЖНЫ ПИТЬ ДЕТИ?

Напитки, основой которых является вода, необходимы взрослым и детям так же, как и все другие продукты питания. Но не все напитки в равной степени полезны, об этом мы хотим рассказать на данном уроке.

Самый полезный напиток, несомненно, молоко. Получая его с самого рождения, мы насыщали свой организм питательными и биологически активными веществами в хорошо сбалансированных соотношениях и в легкоперевариваемой форме. Пожалуй, нет другого такого продукта питания, в котором бы так удачно сочетался весь комплекс пищевых веществ, как молоко.



С годами в рационе ребенка, помимо молока, появляются и другие напитки. Как из многообразия выбрать действительно полезные напитки, поможет разобраться ниже приведенная таблица.

Напиток	В чем вред	В чем польза
Сок	Соки в больших количествах повышают кислотность желудочного сока, могут вызвать изжогу и приступ болей.	Насыщают наш организм витаминами и минералами. Некоторые соки чрезвычайно важны для иммунной системы человека.
Вода	Если вода не прошла достаточную очистку (вода из крана), в ней могут содержаться вредные примеси и микроорганизмы.	Это идеальный источник насыщения организма жидкостью, так как не содержит калорий, является натуральным источником фтора. Бутилированная вода имеет более постоянный состав.
Компот	Иногда чрезмерное содержание сахара.	По сути, представляет собой отвар из фруктов, ягод или сухофруктов, то есть все полезные вещества при приготовлении переходят в напиток.
Чай	В крепком чае мало витамина В, зато повышается концентрация дубильных веществ, кофеина и танина, то есть для ребенка такой чай не подходит. В чае содержатся вещества, действующие возбуждающе на нервную систему.	Чай состоит из очень важных и полезных веществ. Основным витамином чая является витамин Р, он помогает усвоению и накоплению витамина С. Полезен только свежесваренный чай.

Какао		По некоторым питательным элементам какао-порошок является рекордсменом, а по содержанию железа и цинка его можно назвать лидером среди продуктов. А в сочетании с молоком он незаменимый напиток для растущего организма.
Кофе	Кофеин, содержащийся в кофе, вымывает кальций из организма (как и магний, калий, натрий) и мешает его усвоению, а это для растущего организма недопустимо.	
Квас	Игристость напитка обусловлена непрерывно выделяющейся углекислотой, поскольку процесс брожения не является законченным в готовом продукте, что негативно сказывается на состоянии желудочно-кишечного тракта.	
Газированные сладкие напитки	Содержат большое количество сахара, негативно влияют на вес. Отрицательно воздействуют на зубы из-за содержания фосфорной кислоты. Они приводят к повышению кислотности, отрыжке, изжоге. Во всех газировках - масса искусственных добавок.	
Минеральные воды	Из-за большого содержания минеральных веществ не рекомендуются при заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы с отеками, обострении желудочных заболеваний.	Большинство минеральных вод содержит широкий набор минеральных веществ, в том числе микроэлементов.

Выбирая напиток, не поленитесь изучить этикетку, на ней должны быть указаны ингредиенты. Отдайте предпочтение напиткам, изготовленным на натуральной основе.

Вот и этот урок помог тебе разобраться в многообразии напитков, изучить их состав и полезные свойства. Теперь ты с легкостью сможешь объяснить друзьям и родителям, в чем вред и польза тех или иных напитков.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА НЕ ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ НА ТВОЕМ СТОЛЕ?

Здоровые взрослые люди в повседневной жизни не ограничивают свой выбор в продуктах питания и готовых блюд. В твоём же возрасте, пока ты учишься в школе, мы рекомендуем избирательно составлять свой рацион. Критерием установления принципиальной возможности использования тобой пищевых продуктов питания должны служить перечни пищевых продуктов, блюд или кулинарных изделий, использование которых не допускается или не рекомендуем в питании детей и подростков в организованных

В соответствии с действующими нормативно-методическими документами в питании детей и подростков образовательных учреждений не допускается использовать целый ряд продуктов и блюд.

Во избежание возникновения заболеваний органов и систем, связанных с пищевым фактором, пока ты не станешь взрослым, мы не рекомендуем тебе употреблять продукты и блюда, обременяющие работу органов пищеварения, выделения и обмена веществ:

- сырокопченые и жирные сорта мясных и гастрономических изделий
- жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, пончики, беляши, картофели т.п.).
- первые и вторые блюда из/или на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;
- уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы;
- острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;
- газированные напитки;
- молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров;
- кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин и другие гидрогенированные жиры (маргарин допускается только при изготовлении кулинарных изделий);
- кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%);
- кофе натуральный;
- тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь; - жевательную резинку.

С целью недопущения возникновения инфекционных заболеваний, пищевых отравлений нельзя приобретать ряд продуктов питания:

- плодоовощную продукцию с признаками порчи;
- мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыбу, сельскохозяйственную птицу, не прошедшие ветеринарный контроль;
- непотрошеную птицу;
- мясо диких животных;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой», а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
- крупы, муку, сухофрукты и другие продукты,

загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;

- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных;
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные (вздутые) банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.

При приготовлении пищи мы тебе рекомендуем не использовать химические консерванты, синтетические красители и ароматизаторы.

Надеюсь, ознакомившись с материалами этого урока, ты поймешь, что не все продукты одинаково полезны и нужны для роста и развития твоего организма, некоторые могут стать причиной заболеваний, и поэтому нельзя включать в свой рацион.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, ВХОДЯЩИЕ В ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ?

В пище содержатся пищевые вещества, необходимые тебе с самого рождения.

Пищевые вещества делятся на две группы:

- макронутриенты или основные пищевые вещества: белки, жиры и углеводы;
- микронутриенты: витамины и минеральные вещества, участвующие в усвоении энергии пищи, в регуляции функций, осуществлении процессов роста и развития организма и находящиеся в пище в малых количествах (в миллиграммах или микрограммах).

Белки - это высокомолекулярные природные азотсодержащие соединения, молекулы которых построены из остатков аминокислот.

Белки - важная составная часть пищи человека. Потребность в белке у детей выше, чем у взрослых, т. к. значительная часть белка расходуется на построение новых клеток и тканей. Белок должен обеспечивать 10-15% общей калорийности рациона.

Белки подразделяют на 2 группы: животного и растительного происхождения. В состав белков животного происхождения входят незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются в организме.

Качество белка определяется адекватным содержанием в нем и доступностью всех незаменимых аминокислот. В белках высокого качества незаменимые аминокислоты составляют примерно 1/3 массы всех аминокислот. Этому требованию удовлетворяют все белки животного происхождения. Но вместе с тем в питании необходима комбинация животных и растительных источников белка. Взаимному обогащению белков пищи служит использование разнообразного питания.

Белком богаты мясо животных, рыба, птица, яйца, хлебобулочные изделия и продукты из зерна (крупа, макарон), бобы, семена, орехи.

Учитывая особую роль белков для организма и то обстоятельство, что их нельзя заменить никакими другими питательными веществами, поступление в организм с пищей белка не только в достаточном количестве, но и полноценного по качеству, по аминокислотному составу - необходимое условие нормального роста и развития твоего организма.

Жиры и масла по химическому строению и физико-химическим свойствам относятся к классу органических соединений - липидов.

Жиры необходимы как источник энергии, они входят в состав клеточных мембран, способствуют выработке иммунитета, защищают внутренние органы от повреждений, помогают организму сохранять тепло, способствуют всасыванию жирорастворимых витаминов А, Д, Е, К.

Присутствие жира в пище делает ее более вкусной, создает ощущение сытости, ограничивает распад белка в организме.

Пищевые жиры делят по происхождению на растительные (масла) и животные (жиры). Различие между жиром и маслом в том, что жиры при комнатной температуре находятся в твердом состоянии, а масла - в жидком. Большинство жидких масел - растительного происхождения, а твердые жиры - в основном животного происхождения.

Жиры и масла являются почти чистыми пищевыми веществами и одновременно пищевыми продуктами (их еще называют видимыми жирами): сливочное масло, растительное масло, свиное сало. В мясе также легко увидеть жир: это белый слой в свинине, говядине,

баранине. Другие жиры входят в состав многих животных и растительных продуктов и невидимы глазом.

Общее потребление жиров должно составлять не более 30% калорийности рациона.

Углеводы - это обширный класс органических соединений. С точки зрения питания и характеристики углеводов пищи, выделяют простые углеводы (сахара) и сложные углеводы (полисахариды, крахмал, пищевые волокна).

По происхождению сахара делят на внутренние, содержащиеся в растительных пищевых продуктах (зерновые, овощи, фрукты), молоке, и внешние сахара, добавляемые к продуктам (сахар, мед, сахара, содержащиеся в кондитерских изделиях и сладостях).

Углеводы являются источником энергии, входят в состав клеток и тканей, способствуют утилизации организмом белков и жиров, играют роль поддержания кислотно-щелочного равновесия.

Углеводы - обязательный компонент пищи в рационе человека. Они составляют по массе наибольшую часть рациона питания.

Углеводы должны обеспечить 55-70% общей калорийности суточного рациона питания.

Основными источниками углеводов являются продукты растительного происхождения из зерна и муки (хлебобулочные изделия, крупы, макарон), чистый сахар, овощи и фрукты. Из животных продуктов только молоко содержит углевод лактозу. Мясо, птица и рыба совсем не содержат углеводов.

Пищевые волокна содержатся только в растительных продуктах: овощах, фруктах, бобовых и продуктах из зерна. Правильное здоровое питание обязательно учитывает потребление пищевых волокон около 25 г в сутки. Пищевые волокна обеспечивают поддержание нормальной функции желудочно-кишечного тракта, особенно толстого кишечника, влияют на состав микрофлоры и перистальтическую функцию кишечника и играют важную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, некоторых видов рака.

Сколько тебе необходимо в среднем в день разных пищевых веществ, ты сможешь узнать по таблице «Нормы физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии (в день)».

Целью этого урока было знакомство с основными питательными веществами