

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **«Несколько правил рационального питания, о культуре питания»**

Знать основные принципы рационального питания должен каждый культурный человек и обучать им следует с самого раннего возраста. Ребёнка следует приучить (без назиданий, а на собственном примере) есть не спеша, тщательно пережёвывая пищу, при этом обеспечивается более быстрое насыщение и, главное, меньшим объемом пищи. Суточный ассортимент пищевых продуктов должен быть разнообразным, но важно не переедать. Каждый приём пищи должен сочетаться с употреблением овощей, фруктов, зелени. Особенно полезно готовить каши (овсяную, гречневую, пшённую, пшеничную), служащие хорошим источником растительных волокон и веществ, нормализующих работу кишечника, поджелудочной железы, печени, желчного пузыря. Свообразным вкусом отличается каша, приготовленная из смеси двух и более круп. Пищевые вещества практически не разрушаются, если крупу с вечера залить небольшим количеством воды, а утром промыть (кроме геркулеса) проточной водой, долить цельное или разбавленное водой молоко и варить 5-10 минут.

С детства важно приучить детей не злоупотреблять сладким. К сахару, варенью, конфетам и другим кондитерским изделиям надо научить их относиться как к лекарствам, которые полезны только в малых количествах. Злоупотребление же ими вредно: нарушается обмен веществ, это приводит к избыточной массе, пагубно влияет на поджелудочную железу, разрушает зубы, действует возбуждающе. Сладкие продукты питания очень калорийны, содержат большое количество животных жиров и сахара, что неблагоприятно влияет на человека, и практически лишены витаминов, минеральных веществ, других биологически-активных компонентов. Для приготовления кондитерских изделий часто используют различные красители, консерванты, пенообразователи, загустители, ароматизирующие и другие вещества, повышенное потребление которых небезопасно для здоровья.

Исключительно полезно ежедневно употреблять кисломолочные продукты - молочную сыворотку, простоквашу, йогурт, кефир. Такие продукты служат источником важнейших биологически активных веществ (естественных витаминов, микроэлементов, ферментов, гормонов и др.), благодаря чему оказывают благоприятное влияние на многие органы и системы человека: успокаивают нервную систему, уменьшают содержание холестерина в крови, повышают защитные силы организма, его тонус. Важно соблюдать один принцип рационального питания: пищу следует принимать в одно и то же время, не менее трёх раз в день, а при склонности к полноте - 4-6 раз в день небольшими порциями. Следует избегать многократного разогревания пищи. При повторных подогревах в ней не только разрушается большая часть витаминов и других важных для нашего

организма веществ, но и образуются новые, зачастую токсические компоненты, вызывающие заболевания кишечника, печени, провоцирующие развитие рака и других заболеваний.

Таковы некоторые наиболее важные правила рационального питания, обеспечивающие человеку здоровье и долгую жизнь.

Неотъемлемой частью рационального питания является культура питания, о которой в нашей стране практически не говорят и тем более не обучают. Культура питания имеет самое непосредственное отношение к усвоению пищи и её медико-биологическим эффектам, которые зависят не только от поступающей в организм пищи, её ассортимента и биологической ценности, но и от условий, в которых она употребляется.

Учёными-физиологами давно доказано, что даже чисто внешняя сторона (оформление блюда и сервировка стола) имеет исключительно важное значение. Напомним ещё раз, как нужно правильно и аккуратно сервировать стол. Тарелки ставят обычно, отступая от края стола на ширину двух-трёх пальцев. Вилки - слева, ложки и ножи - справа. Десертную ложку, если предусмотрено соответствующее блюдо, кладут перед тарелкой перпендикулярно другим приборам. На столе всегда должны быть салфетки, сам стол накрыт скатертью - уже один вид такого стола создаёт определённый настрой, способствующий возбуждению аппетита и усиленному выделению необходимого для пищеварения желудочного сока. Пользование во время еды вилкой и ножом помогает продлить время приёма пищи, тщательно её пережёвывать и насытиться меньшим её количеством. Кроме того, соблюдение этих простых правил приучает к аккуратности за столом, развивает вкус.

Для закусок используют различные салаты и винегреты из овощей, приправляя их небольшим количеством растительного масла или смесью растительного масла и сахара.

Первое блюдо разливать из супницы, которую ставят на стол: наливают тарелки до половины. В течение всего года для заправки первых блюд нужно использовать свежую зелень. Это улучшает внешний вид блюда, повышает его пищевую ценность.

Вторые блюда также должны быть красиво оформлены, с использованием свежих или консервированных овощей, фруктов, зелени. Гарнир к ним нужно готовить сложный. К традиционному картофелю или другим видам часто употребляемых гарниров обязательно надо добавлять огурец, помидор, капусту, зелёный горошек, стручковую фасоль и т.п. Это уменьшает калорийность блюда, обогащает его растительными волокнами, витаминами, минеральными солями, ароматическими и вкусовыми веществами, делает более привлекательными на вид.

Если следовать приведенным элементарным рекомендациям, то умение правильно и красиво питаться со временем войдёт в привычку, позволит свободно и раскованно чувствовать себя за любым праздничным столом, в любом обществе.