

Вредные привычки в питании детей и взрослых

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье человека больше чем на 50% зависит от образа жизни. Правильное питание – одно из основных составляющих здорового образа жизни, залог здоровья и детей, и взрослых. Вредные привычки в еде могут быть незаметными или казаться безобидными. На самом деле, они существенно ухудшают состояние здоровья, вредят фигуре. Важно, чтобы питание было организовано рационально. Основные правила рационального питания заключаются в том, чтобы обеспечить энергетические потребности человека, а также снабдить его необходимыми для жизнедеятельности веществами, витаминами и водой.

Какие же вредные привычки в питании детей и взрослых мешают нам питаться рационально?

1. **Нарушение энергетического равновесия** – несоответствие между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую его организм расходует.

Вредные привычки: переедание, употребление высококалорийной пищи, либо чрезмерное снижение калорийности рациона (излишнее увлечение диетами).

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и взрослых отражены в нормативном документе – МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 18.12.2009 года. Суточные энерготраты определяются энерготратами на конкретные виды деятельности и величиной основного обмена. Величина основного обмена (ВОО) зависит от ряда факторов, в первую очередь, от возраста, массы тела и пола.

У женщин: ВОО на 15% ниже, чем у мужчин. При беременности и грудном вскармливании потребности в энергии увеличиваются в среднем на 15 и 25% соответственно.

У детей: в период новорожденности 15% потребляемой с пищей энергии тратится на рост. С возрастом отношение ВОО/масса тела постепенно снижается до наступления полового созревания. Максимальной потребности в энергии соответствует быстрый рост в подростковом возрасте (пубертатный период).

Физиологические потребности в энергии для взрослых – от 2100 до 4200 ккал/сутки для мужчин и от 1800 до 3050 ккал/сутки для женщин.

Физиологические потребности в энергии для детей – 110-115 ккал/кг массы тела для детей до 1 года и от 1200 до 2900 ккал/сутки для детей старше 1 года.

Следите за своим весом. Избыточная масса тела у ребенка или взрослого свидетельствует о неправильных пищевых привычках, может привести к гипертонии, сахарному диабету и множеству других заболеваний как у детей, так и у взрослых.

2. **Несбалансированное питание.** Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях. Белки, жиры, углеводы, в том числе клетчатка, минеральные вещества и витамины имеют важное значение для правильного обмена веществ и функционирования организма.

Вредные привычки: однообразное питание, исключение из рациона, ограничение, либо наоборот – чрезмерное употребление каких-либо видов продуктов, сладкого, газированных напитков и др.

При приготовлении блюд детям, следует отдавать предпочтение щадящим способам приготовления пищи – запекание, тушение, приготовление на пару, варка. Исключайте продукты с раздражающими свойствами.

Не пренебрегайте рекомендациями врача в отношении питания, если у Вас есть хронические или острые заболевания.

Питание должно быть разнообразным, всего должно быть в меру. Оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов должно быть 1:1:4.

Ежедневно в рацион следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный, овощи, фрукты. Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

Полностью исключать из рациона жирные продукты не стоит – обезжиренные продукты не несут такой пользы, как умеренно жирные. Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба, яйца – особенно необходимы для нормального роста и развития школьника.

Количество сладкого должно быть ограничено – чрезмерное потребление сахара вредит и здоровью, и фигуре, отдавайте предпочтение медленным углеводам – цельнозерновой хлеб, каши, сухофрукты, ну и конечно же фрукты, ягоды, зелень – всё, чем радуется лето.

3. Несоблюдение режима питания.

Вредные привычки:

- нерегулярность приема пищи – очень важно соблюдать пищевой режим, это поможет организму работать точнее;
- еда на ходу, либо еда перед экраном телевизора (компьютера) – есть надо спокойно, чтобы пища нормально усваивалась и переваривалась;
- еда на ночь – последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна, причем ужин должен быть легким и составлять 20-25% от суточной калорийности;
- быстрая еда – если постоянно есть очень быстро, торопиться – это негативно скажется на состоянии пищеварительной системы;
- частые перекусы – организм не может отдохнуть, пищу приходится переварить постоянно. Перекус должен быть здоровым – яблоко, зерновой батончик, фрукты, йогурт, творог, орехи, сок;
- пропуск завтрака – завтрак, самый важный прием пищи! Если утром не есть, уровень сахара в крови падает, работоспособность снизится;
- физическая активность после еды – организму надо дать выполнить свою работу и немного отдохнуть;
- стрессы, чересчур сильные эмоции – любые эмоции (положительные или отрицательные) вредят нормальной работе организма.

Важно принимать пищу не реже 3-4 раз в день. Промежуток между приемами пищи должен составлять 3,5-4 часа. В среднем, прием пищи должен занимать 30 минут. Не следует спешить во время еды, ешьте медленно, с аппетитом. Помните, что сигнал о насыщении поступает в головной мозг только спустя 20 минут.

В течение дня энергетическая ценность по отдельным приемам пищи при четырехразовом питании должна быть распределена в процентном отношении: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%.

К нежелательным привычкам можно отнести *употребление овощей и фруктов при их приобретении на рынке (попробовать на вкус перед покупкой)* – это может привести к кишечной инфекции. Овощи, фрукты, ягоды перед употреблением ОБЯЗАТЕЛЬНО должны быть вымыты, для нарезки должен использоваться чистый разделочный инвентарь (нож, доска), важна чистота рук!



Есть один способ борьбы с вредными привычками – внедрить в жизнь привычки полезные, направленные на сохранение и укрепление своего здоровья. Мытье рук перед едой, перед приготовлением пищи – это самая основная полезная привычка, которую важно выработать – она поможет избежать пищевых отравлений. При приобретении продуктов всегда обращайте внимание на срок годности и условия их хранения!

В детском возрасте закладывается существенная часть пищевых предпочтений человека. Задача родителей – направить эти предпочтения в сторону здорового питания, быть примером для своего ребенка и самому избавляться от вредных привычек в питании. Будьте здоровы!