

Консультация для родителей

«ВСЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Для вашего здоровья и благополучия крайне важно привыкнуть к правильному режиму питания. Если еще в молодости у вас сформировалась привычка есть как попало, позже это может привести к проблемам со здоровьем. В первую очередь необходимо познакомиться с основными четырьмя группами продуктов. Пищевая пирамида, нарисованная ниже, поможет вам выбрать из всего разнообразия продуктов, что и в каком количестве есть, чтобы получить все необходимые вам питательные вещества и не набрать при этом излишка калорий, насыщенного жира, холестерина, сахара или натрия.

ЭТО ВАЖНО!

Чтобы получить необходимые для вашего организма калории, белки, витамины, минералы и пищевые волокна (клетчатку), стремитесь к разнообразию в питании.

Уравновешивайте съеденную пищу физической активностью, что поможет вам всегда поддерживать нужный вам вес.

Выбирайте пищу с низким содержанием жира, насыщенного жира и холестерина.

Отдавайте предпочтение пище с большим количеством овощей, фруктов и круп (вы будете сыты и здоровы).

Употребляйте меньше сахара, соли и алкоголя. По возможности ешьте больше рыбы и белого мяса, но меньше красного мяса.

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

Пищевая пирамида - наглядный набор продуктов на каждый день. Это вовсе не значит, что вам навязывают жесткий перечень. Пищевая пирамида позволяет выбрать из огромного разнообразия продуктов те, что входят в понятие здоровой и рациональной диеты, подходящей именно вам.

Пирамида дает возможность разнообразить свой стол при одновременном получении необходимых питательных веществ и нужного для нормального, здорового веса количества калорий. Пирамида позволяет контролировать потребление жира, в особенности насыщенного.

В пирамиде особо выделены пять главных групп продуктов, показанных в трех нижних ее этажах. Продукты каждой группы содержат питательные вещества, необходимые вам для сбалансированного питания. Поэтому продукты из одной категории не могут быть заменены на другие (ни одна группа не важнее другой); здоровое питание подразумевает потребление всех видов продуктов.

Старайтесь включать в меню только свежие продукты или, в крайнем случае, полуфабрикаты. Избегайте готовой пищи, требующей только подогрева. В ней меньше питательных веществ и больше сахара, жиров и натрия, чем в домашней еде. Когда вы готовите полуфабрикаты, посмотрите на этикетку, чтобы убедиться, что содержание жира вам подходит.

Жиры,
растительные масла,
сладости

Белки (2-3 порции)
Молочные продукты (2-3 порции)

Фрукты (2-4 порции) Овощи (3-5 порций)

Хлеб, каши, рис и макаронные изделия (6-11 порций)

Хлеб, каши, рис и макаронные изделия. Эта приготовленная из зерновых пища образует основу пирамиды. Большинство блюд на каждый день (от 6 до 11) нужно готовить из этих продуктов.

Фрукты и овощи. Следующий уровень - также растительная пища. Ешьте фрукты (2-4 раза в день) и овощи (3-5 блюд в день), в которых полезны не только витамины и минералы, но и растительные волокна (клетчатка).

Мясо и молочные продукты. На этом уровне пирамиды большинство продуктов животного происхождения. <Мясная> группа включает в себя мясо, птицу, рыбу, сухие бобы, яйца и орехи. Мясо, птица и рыба богаты белками, витамином В, железом и цинком. Сухие бобы, яйца и орехи содержат белки вместе с другими витаминами и минералами. Молочные продукты - молоко, йогурт и сыр - обеспечивают организм белками, кальцием, строящим кости, и другими питательными веществами. Как правило, продукты животного происхождения жирнее, чем продукты растительные, однако исключать все мясные и молочные продукты из рациона не стоит. Можно включить в меню обезжиренные молочные продукты, постное мясо, птицу без кожи. Они дают такое же количество витаминов и минералов, как и их более жирные двойники. Большинство людей должны употреблять 2-3 блюда из этих двух групп

ежедневно. Вегетарианцы, отказывающиеся от продуктов животного происхождения, могут съесть лишнюю порцию сухих бобов или орехов, но и им требуется обогащенное меню - дополнительные блюда растительной пищи, дающие достаточное количество кальция, железа и витамина В12.

Жиры, растительные масла и сладости. На вершине пирамиды находятся растительные масла, кремы, сливочное масло, маргарин, сахар, напитки, сладости и десерты. Если желаете иметь здоровый вес, ешьте их умеренно.

ЧТО ТАКОЕ ПОРЦИЯ?

Разные продуктовые группы в пирамиде можно разделить на порции. Количество этих порций зависит от того, сколько калорий вам необходимо, что в свою очередь диктуется вашим возрастом, полом, комплекцией и тем, насколько вы активны. Что считать порцией? Вы не испытаете никаких затруднений, если воспользуетесь нашими пояснениями.

Хлеб, каши и макаронные изделия. 1 кусок хлеба; 30 г каши в пакетике; 90 г вареного риса, макаронных изделий или каши. Овощи. 50 г зеленого салата; 60 г нарезанных вареных или сырых овощей; 175 мл овощного сока.

Фрукты. 1 среднее яблоко, банан, апельсин, груша или персик; 125 г вареных, консервированных или замороженных фруктов; 40 г сухофруктов; 175 мл фруктового сока (100%-ного сока).

Молочные продукты. 250 мл молока или йогурта; 45 г творога; 60 г сыра.

Белки. 60-90 г приготовленного постного мяса без костей, рыбы или птицы (кусочек размером с игральную карту). К 30 г мяса можно приравнять следующие продукты: 90 г вареных бобов; 1 яйцо; 50 г орехов; 2 ст. ложки арахисового масла.

Очень легко незаметно для себя съесть излишек высококалорийной пищи, например, мяса или сыра. Измерьте их порцию, и вы удивитесь ее малой величине.

ПРАВИЛЬНЫЕ УГЛЕВОДЫ

Хлеб, каши и макаронные изделия содержат целый комплекс углеводов (а это важный источник энергии), витаминов, минералов и растительных волокон. Рекомендованные 6- 11 порций ежедневно могут показаться вам слишком обильной пищей, но на самом деле большая тарелка каши или макарон уже равняется 2,3 и даже 4 порциям. Считается, что крахмалосодержащие продукты прибавляют вес. Однако опасность не в них, а в обычных для этих блюд добавках, содержащих большое количество жира, - сливочном масле на бутерброде, подливе к макаронам. Избегайте пищи, которая содержит много сливочного масла и сахара, а значит, и большой излишек углеводов - булочек,

круассанов, батончиков с мюсли. Отдайте предпочтение хлебу с отрубями - он богат полезными растительными волокнами.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Пять порций фруктов и овощей (как минимум) ежедневно - вот неперемное требование здорового питания. Следуйте изложенным ниже советам, и вам не составит труда определить для себя ежедневное овощное и фруктовое меню.

Чтобы получать необходимые питательные вещества и вдобавок получать удовольствие от вкусной и разнообразной пищи, не ешьте одни и те же фрукты и овощи изо дня в день.

Включайте в рацион продукты с высоким содержанием витамина С (цитрусовые, киви, клубнику) и с высоким содержанием витамина А (морковь, тыкву, шпинат, капусту, дыню).

Медицинские исследования показывают, что растения семейства крестоцветных - брокколи, капуста белокочанная и цветная, брюссельская капуста - уменьшают риск возникновения некоторых онкологических заболеваний, поэтому ешьте их несколько раз в неделю.

Замороженные продукты также вполне пригодны, иногда в них может быть больше питательных веществ, чем в свежих продуктах, которые долго хранили.

ВЫБИРАЙТЕ БЕЛКИ

Лучший выбор. В рыбе, курице или индейке без кожи, сухих бобах и горохе высоко содержание белка и не слишком много жира.

Нежирное красное мясо. Говядина - тонкий филей, вырезка, оковалок, стейк из пашины, фарш (90-93%); телятина - эскалопы (из ноги), отбивные; свинина - вырезка, ростбиф, отбивные; баранина - ножки, филейная часть, отбивная, нога и кусочки лопатки для шашлыка.

Дары моря. Большинство сортов рыбы и даров моря не жирные и богаты маслами Омега-3.

Избегайте яичных желтков. В них много холестерина. Медики рекомендуют съесть не больше 4 яичных желтков в неделю.

Не передайте орехов. Орехи и семечки, например семена кунжута или подсолнечника, очень жирные. Ешьте их умеренно.

БЫВАЕТ ЛИ <ХОРОШИЙ> ЖИР?

Да. Питание не может считаться здоровым без некоторого количества жира. Тем не менее, все жиры в пище - это смесь трех типов жирных кислот: насыщенных, мононенасыщенных и полиненасыщенных. Насыщенный жир есть

в мясе и молочных продуктах, кокосе, пальмовом масле. Его следует ограничить до 10% калорий (что составляет примерно треть потребляемого вами жира) или меньше. Слишком большое его содержание повышает холестерин и риск сердечных заболеваний.

Мононенасыщенные жиры (в оливковом и арахисовом масле) и полиненасыщенные жиры (главным образом в овощах, кукурузе, сое и в некоторых сортах рыбы) гораздо полезней.

СКОЛЬКО МОЖНО СЪЕСТЬ ЖИРА?

Вот легкий способ подсчитать максимальное количество жира, которое вы можете съесть каждый день. Для диеты, содержащей 30% жира, идеальный вес вашего тела в килограммах примерно равен желаемым граммам жира. Поэтому если ваш идеальный вес 60 кг, вы должны съесть не больше 60 г жира. Жир - необходимое питательное вещество, поэтому не отказывайтесь от него полностью. Помните, что не один какой-либо продукт или блюдо, а общее количество всей пищи, съедаемой вами за определенный период времени, влияет на ваше здоровье и вес. Пытайтесь не есть слишком много жирной пищи, а, поддавшись искушению, на следующий день уравновесьте съеденное нежирной едой.

Ешьте зерновые (и макаронные изделия!). Хлеб, макароны и рис - основа средиземноморского стола. В них много сложных углеводов и мало жира, что и является предпосылкой хорошего самочувствия.

В зерновых есть и еще одна важная составляющая - растительные волокна.

Ешьте фрукты и овощи. В средиземноморском рационе очень много свежих фруктов и овощей.

Прекрасное оливковое масло. Из века в век жители средиземноморских стран с пользой для здоровья употребляют безмерное количество оливкового масла. На нем готовят, им заправляют супы и салаты, его даже намазывают на хлеб вместо сливочного масла. Почему оливковое масло столь замечательно? Главная разница между оливковым маслом и другими жирами состоит в том, что в нем содержится полезный для сердца мононенасыщенный жир. Заменяйте более насыщенный жир на <моно> жиры, они уменьшают количество забивающего артерии холестерина и повышают защитные силы организма. Но не забывайте, что во всех жирах много калорий, а лишний вес увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Ешьте больше рыбы. Красное мясо приберегают для особых случаев (и готовят в малых количествах вместе с зерновыми и овощами). В рыбе - малое содержание насыщенных жиров и много полезных для здоровья жирных кислот Омега-3, поэтому ее едят вместо мяса несколько раз в неделю.

Омега-3 - полиненасыщенные жирные кислоты защищают от сердечно-сосудистых заболеваний. Они играют важную роль в укреплении мозговых и

нервных тканей, а также сетчатки глаза, и должны обязательно присутствовать в пище беременных и младенцев. Новые исследования показывают, что жирные кислоты Омега-3 оказывают положительное воздействие на хронические воспалительные заболевания, а также сахарный диабет и некоторые виды рака.

Ешьте больше бобовых. Главный ингредиент средиземноморских салатов, супов и похлебок - бобовые. Это очень недорогая еда, с низким содержанием жира и высоким содержанием белка, пищевых волокон и углеводов.

Пейте вино. В средиземноморских странах к столу традиционно подают вино, но напиваются там редко. Исследования показывают, что виноградное вино в небольших дозах (1 бокал вина в день для женщин, и 2 бокала - для мужчин) нормализует уровень холестерина, и в артериях образуется меньше бляшек. Но главное - это умеренность (доза - бокал вина 125 мл, стакан пива 175 мл, рюмка крепкого алкоголя 30 мл).

Заканчивайте трапезу фруктами. В средиземноморской кухне есть и десерты, но трапеза обычно заканчивается свежими или сухими фруктами, а не сладкими десертами с большим содержанием углеводов и жира.

Отдыхайте. Обильную и дорогую еду нельзя рассматривать как фактор, способствующий здоровью и счастью. Есть надо умеренно, не спеша, наслаждаясь едой в кругу семьи и друзей. А физическая активность должна быть частью ежедневной жизни.

ЧТО МОЖНО УЗНАТЬ ПО ЭТИКЕТКЕ

Этикетки и надписи на упаковках продуктов расскажут вам об их составе, о способах приготовления блюд из них и о том, как подать их на стол. Однако наиболее важная информация та, что рассказывает о пищевой ценности продукта. Она помогает покупателю сделать правильный выбор и понять, насколько этот продукт соответствует его диете.

В информации о пищевой и энергетической ценности продукта отражены количество калорий, белков, углеводов, жиров, пищевых волокон и натрия. Внизу дан пример типичной этикетки. Как правило, на упаковках дается информация о количестве калорий на 100 г, но иногда на порцию (для продуктов в порционной фасовке).

Содержание витаминов и минералов указывается лишь в том случае, когда в 100 г или 100 мл продукта содержится не менее 15% рекомендуемой ежедневной нормы их потребления или если продукт продается отдельными порциями.

Большая буква рядом с весом указывает на то, что продукт был упакован точно, но вес каждого пакетика может слегка отличаться.

На этикетках также должен быть указан состав продукта. Он идет в убывающем порядке в зависимости от веса ингредиентов. Это позволяет вам, например, выбрать продукт с нужными вам ингредиентами.

СЕКРЕТЫ ГОТОВКИ БЕЗ ЖИРА

Выбирайте постные куски мяса и обрезайте видимый жир перед готовкой. Снимайте кожу с птицы до или после готовки. Жарьте мясо в филе на сковороде с решеткой, чтобы жир стекал в сковородку.

Охлаждайте супы и рагу в течение ночи, чтобы было проще снять и выбросить затвердевший жир.

При готовке старайтесь употреблять меньше жира.

Для жарки используйте сковороды с антипригарным покрытием, или тушите продукт в небольшом количестве бульона или воды. Не наливайте растительное масло в сковороду, его легко перелить. Используйте кисточку, чтобы покрыть сковороду тонким слоем масла.

Старайтесь употреблять обезжиренное молоко, нежирную сметану, сыр и йогурт. В них столько же кальция и белка, как и в жирных продуктах, но меньше жира.

Используйте свежую зелень и острые приправы, чтобы придать вкус блюду, приготовленному без жира.

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ЖИРНЫЕ ПРОДУКТЫ

Используйте нежирный йогурт в соусах вместо сметаны.

Замените бекон на постный окорок, и на каждые 30 г вы сэкономите 115 калорий.

Замените говяжий фарш на куриный или на индюшачью грудку. Если птица или куриный фарш с кожей, то жирность у них та же, что и у говяжьего фарша.

Замените мясо в рагу на готовые бобовые, например, фасоль и чечевицу.

Замените сливки в супах-пюре или соусах на выпаренное обезжиренное молоко.

Чтобы гамбургер был более постным, треть мяса замените морковью или рисом.

Чтобы уменьшить количество жира и холестерина, используйте вместо 1 целого яйца 2 яичных белка.

В кондитерских рецептах сметану можно заменить пахтой или йогуртом.