

Пять главных продуктов для ваших детей

Питание детей должно быть сбалансированным, полезным и питательным, что гарантирует здоровое умственное и физическое развитие, - об этом знает любая мама. Но, увы, в современном мире с его фаст-фудами и соблазнительными сладкими и газированными вкусностями не так-то просто бывает уследить за «целомудрием» питания наших детей.

Это не так сложно донести до детей, как может показаться на первый взгляд. Просто подтверждайте свои слова собственным примером: отдавайте предпочтение домашней, а не "макдональдской" еде, ешьте свежие фрукты и овощи, избегайте чипсов и газировок, и, конечно же, ужинайте в кругу семьи.

Нужно ежедневно обеспечивать организм пятью главными продуктами: фруктами, овощами, злаками, белком и водой.



ФРУКТЫ. Ежедневно ребенок должен получать как минимум две порции свежих фруктов и плодов, в том числе ягод. Все они содержат разное количество разных витаминов и микроэлементов, поэтому все важны для растущего организма. Чтобы не сомневаться в правильности выбора, чередуйте фрукты, таким образом детский организм получит пользу от каждого из них. Вспомните радугу и чередуйте фрукты по цветам, это будет еще и весело, внесет элемент познавательной игры и интриги. Например, в понедельник – арбуз, гранат, вишня, красная смородина, брусника, клубника (красный), во вторник – апельсин, мандарин, персик, абрикос (оранжевый), в среду – ананас, груша, грейпфрут, дыня (желтый), в четверг – крыжовник, зеленое яблоко, киви, зеленый виноград (зеленый), в пятницу можно предложить банан или новый экзотический фрукт, так как сложно найти фрукт

голубого цвета, в субботу – черника, голубика (синий), в воскресенье – сливы, черный виноград, черная смородина (фиолетовый).

ОВОЩИ. Далеко не каждый ребенок с превеликим удовольствием кушает овощи. А кушать их надо по крайней мере пять порций в день. Что же делать? Не сдаваться, дорогие родители! Примените принцип радуги и в овощном меню, причем интереснее и полезнее будет уместить несколько цветов на одном блюде. Свежие овощи, конечно, предпочтительнее, но не всегда доступны, поэтому в данном случае могут выручать замороженные овощи и овощные смеси.

ЗЛАКИ. Все мы, и взрослые, и дети, нуждаемся в сложных углеводах. Следите, чтобы питание ребенка не было обеднено углеводами, столь необходимыми для энергичной деятельности. Простые углеводы типа белого риса, белого хлеба, пасты, картофеля, конечно, хороши, но недостаточны! В ежедневном рационе ребенка должны быть цельные злаки типа овса, ржи и цельной пшеницы или отруби. Добавляйте их в мюсли, салаты, даже десерты... Вам придется попотеть, уважаемые родители, чтобы придумать, как без стресса скормить ребенку 8-10 порций злаков - именно столько нужно ему их в день.

БЕЛОК. Белок должен поступать в организм практически с каждым приемом пищи. Но это не значит, что в каждый прием пищи мы должны питаться мясом! Тем более, наши дети. Белком богаты не только продукты животного происхождения, но и такие овощи, как брокколи и шпинат, бобовые, а также, молочные продукты.

ВОДА. Не удивляйтесь, но вода заслуживает нескольких отдельных слов. Наши дети пьют не так много воды, как хотелось бы. Да, жидкости они потребляют много, но это не столько вода, сколько соки, молоко, чай, другие напитки. Соки, к сожалению, не так полезны, как о них многие думают. В восстановленных соках – тех, что продаются в тетрапаках, - слишком много сахара и мало пищевой ценности. Вода – обычная очищенная - необходима организму, она служит растворителем для белков, углеводов, минеральных веществ и обеспечивает их доставку к клеткам органов и тканей, а также удаление из них продуктов обмена. Но избыточное поступление воды в организм ребенка вызывает дополнительную нагрузку на почки и сердечно-сосудистую систему, способствует увеличению потери минеральных веществ и витаминов.

Помните о главном!!!

В настоящее время, чтобы увеличить срок хранения пищи или ввести в заблуждение наш организм (делать еду вкуснее, чем она есть на самом деле), применяется множество препаратов (пищевых добавок).

Пищевые добавки - вещества, в нормальных условиях не используемые как пища или как типичные пищевые ингредиенты (вне зависимости от их питательной ценности), которые в технологических целях добавляются в продукты питания в процессе производства, упаковки, транспортировки или хранения для придания им желаемых свойств, например, определённого аромата (ароматизаторы), цвета (красители), длительности хранения (консерванты), вкуса, консистенции и т.п.

Однако, определенные концентрации некоторых из них наносят вред здоровью, что не отрицается ни одним производителем.

Запрещённые добавки — это добавки, достоверно приносящие вред организму.

- E121 — Цитрусовый красный 2 (краситель)
- E123 — Красный амарант (краситель)
- E128 — 03.09.2007. Красный 2G (краситель)
- E216 — Пара-гидроксibenзойной кислоты пропиловый эфир, группа парабенов (консервант)
- E217 — Пара-гидроксibenзойной кислоты пропилового эфира натриевая соль (консервант)
- E240 — Формальдегид (консервант)



Неразрешённые добавки — это добавки, которые не тестировались или проходят тестирование, но окончательного результата пока нет.

- E127 — Эритрозин — запрещен в ряде стран
- E154 — Коричневый FK
- E173 — Алюминий
- E180 — Рубиновый литол BK
- E388 — Тиопропионовая кислота
- E389 — Дилаурилтиодипропионат
- E424 — Курдлан
- E512 — Хлорид олова(II)
- E537 — Гексацианоманганат железа
- E557 — Силикат цинка
- E912 — Эфиры монтаниновой кислоты
- E914 — Окисленный полиэтиленовый воск
- E916 — Кальция йодат
- E917 — Калия йодат
- E918 — Оксиды азота
- E919 — Нитрозил хлорид
- E922 — Персульфат калия
- E923 — Персульфат аммония
- E924b — Бромат кальция
- E925 — Хлор
- E926 — Диоксид хлора
- E929 — Перекись ацетона



Разрешены в России, но запрещены в Евросоюзе:

- E142 — синтетический пищевой краситель Зелёный S
- E425 — конжак, конжаковая мука, конжаковая камедь и конжаковый глюкоманнан

Это интересно!!!

ПРОДУКТЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ (ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ)

Вас пугают начинающиеся проблемы с памятью, все чаще ловите себя на том, что забыли, куда положили нужные вещи... Это тревожный звоночек, и пора серьезно заняться улучшением памяти, чтобы это не переросло в большую проблему. Самое первое, что требуется сделать – отрегулировать режим питания. Полезные продукты на вашем столе - это залог вашего здоровья.



Приведенный список полезных продуктов рекомендован для улучшения памяти и ясности ума.

- 1. Цельнозерновые.** Для улучшения памяти обязательно включайте в свой рацион крупу, пшеничные отруби, пшеничные ростки.
- 2. Орехи.** Витамин Е, который содержится в орехах, предотвращает ухудшение памяти. Отличный источник витамина Е - зеленые листовые овощи, семечки, яйца, коричневый рис и цельнозерновые.
- 3. Черника.** Экстракт черники помогает от временной потери памяти.
- 4. Жирная рыба.** В рыбе, масле из грецких орехов и льняных семечек содержатся кислоты омега-3, необходимые для здоровья нервной системы. В рыбе также содержится йод, который улучшает ясность ума.
- 5. Помидоры.** Ликопен, мощный антиоксидант, находящийся в помидорах, помогает избавиться от свободных радикалов, повреждающих клетки и приводящих к слабоумию.
- 6. Черная смородина.** Один из лучших источников витамина С. Витамин С улучшает живость ума.
- 7. Шалфей.** Хорошо улучшает память - в нем содержится нужное масло, поэтому его тоже желательно добавить в свой рацион.
- 8. Брокколи.** Отличный источник витамина К, который улучшает познавательную функцию и улучшает работу мозга.
- 9. Тыквенные семечки.** Горсть семечек в день - это рекомендуемая доза цинка, необходимого для улучшения памяти и навыка мышления.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ (ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ)

Здоровое и лечебное питание

Давно замечено, что после сытного и вкусного обеда или ужина, настроение улучшается, и человеком овладевает добродушие и благостное состояние души. Это ничуть не удивительно, потому что наше настроение, в самом деле, напрямую зависит от тех продуктов, которые мы едим. От одних продуктов мы впадаем в тоску и уныние, от других – успокаиваемся, становимся бодрее. Полезные продукты способны избавить от стресса и подарить чувство радости.



Серотонин и норадреналин, так называемые «гормоны счастья», содержатся в продуктах, богатых сахаром и углеводами.

У вас бывало такое, что в грустные моменты особенно хотелось съесть что-то сладкое? Шоколад активизирует центры удовольствия и усиливает ощущение влюбленности. А бананы влияют на настроение за счет содержащегося в них витамина В6. Этим витамином богаты орехи, бобовые, мясо, рыба.

Некоторые продукты вредны не только для нашего здоровья, но и для душевного состояния. Так, частое употребление кофе и чая приводит к бессоннице и частым переменам настроения. Слишком обезжиренная диета тоже может привести к депрессии.