

"Сбалансированное питание способствует поддержанию здоровья и иммунитета ребенка": врач-гастроэнтеролог - о принципах здорового питания

20 декабря 2023 13:28

Врач-гастроэнтеролог Самарской областной детской клинической больницы им. Н.Н. Ивановой Эльвира Хлопова:

«Родителям важно понимать, что правильное питание – это не диета, а грамотно составленное ежедневное меню, отвечающее правилам сбалансированности и калорийности. Чтобы обеспечить оптимальное питание и здоровое развитие своих детей, необходимо включать в рацион разнообразные и полезные продукты: овощи, фрукты, злаки, молочные продукты и белок содержащие продукты.

Есть простая методика, которая поможет соблюдать принципы здорового питания. Суть ее заключается в разделении тарелки обычного диаметра на 3 сектора:

Овощи и зелень должны занимать примерно половину блюда.

Они насытят организм необходимой клетчаткой, витаминами и микроэлементами. Это обеспечивает нормализацию уровня глюкозы, улучшает пищеварение, активизирует метаболические процессы. Норма потребления овощей за 1 прием пищи – около 200 грамм.

На белки отводится примерно 25% площади блюда или около 100 грамм. Рыба, курица, индейка, фасоль, орехи являются здоровыми и разнообразными источниками белка. Их можно добавить в салат, и они хорошо сочетаются с овощами.

Ограничьте потребление таких продуктов, как колбаса и сосиски.

Медленные углеводы занимают оставшуюся четверть тарелки, около 100 грамм. Цельные и неочищенные зерновые –перловка, булгур, киноа, овсянка, гречка, неочищенный рис и продукты, изготовленные из них, например, макароны из цельной пшеницы – меньше влияют на уровень сахара в крови и инсулин, чем белый хлеб, белый рис и другие очищенные зерна.

Считать калории или взвешивать еду необязательно, можно ориентироваться на количество потребляемых продуктов. Выручит метод «кулака и ладони», где объем гарнира соответствует кулаку, белка – размеру ладони без пальцев, овощей – не более 2 ладоней.

Если ребёнок занимается активным видом спорта, нужно добавлять в рацион блюда с высокой питательной ценностью, с учетом затрачиваемой энергии.

Помните: приучая ребенка питаться правильно, вы закладываете основы его будущего здоровья.»