Алтайские продукты

Специальный выпуск. Приложение к газетам «Свободный курс» и «Ваше дело»

Алтайские продукты: школа правильного питания. Почему важны натуральные продукты в детском питании

Алтайские продукты
+100 к здоровью!

Эксперт номера. *Наталья Гришина: культура питания должна закладываться в семье*

Стр. 2

Кальций. *Продукты Алтая с высоким содержанием полезных веществ*

Стр. 4

Программа «Здоровей-ка». *Теория и практика здоровья*

Стр. 6

Наталья Гришина: «Рацион школьника лучше разделить на 4–5 приемов пищи»

Врач-педиатр о том, как надо прививать детям культуру питания

Школьные годы — это особенная пора. В этот период ребенок становится взрослым, самостоятельным. Имея свободные «карманные» деньги, может уже сам себе что-то покупать перекусить. Но это не должны быть чипсы и сладкая газировка, предупреждают педиатры. Именно в школьное время надо очень тщательно следить за тем, что попадает на стол. Как правильно кормить ребенка, чтобы он мог «грызть гранит науки», нашему изданию рассказала специалист «Детского центра здоровья города Барнаула».

— Наталья Михайловна, подскажите, в каком возрасте нужно приучать ребенка к правильному питанию и каким должен быть его рацион?

— Это надо делать с младенчества (*смеется*). Но в школьные годы данной теме надо уделять особое внимание. Поход в первый класс, по сути, является для ребенка стрессом. У него закончилось беззаботное детство. Возможно, сначала у первоклашки будет восторг и радость. А потом, если не принять вовремя меры, это может перейти в невроз, депрессию, дурные привычки. Также часто появляется ожирение, потому что ребенок начинает свой стресс «заедать» сладким. А правильные режим и питание могут стать залогом его успеха.

Культура питания должна закладываться в семье. Если ребенок пошел в первый класс и при этом ест одни сосиски, не любит супы, рыбу и каши, это дополнительный стресс для его организма. Мы всем мамочкам говорим о том, что в центр здоровья лучше приходить не в августе или сентябре, а в январе. Это позволит при выявлении проблем с питанием ребенка в течении 9 месяцев их решить.

В настоящий момент горячее питание есть во всех школах. Кормят детей-первоклассников после первого урока. Я лично как бабушка, придя на собрание к внуку, услышала такую фразу: «Не кормите детей дома, они не все съедают в столовой». Стоп! Если урок начинается с 8 часов утра, завтрак будет без четверти девять. И все это время ребенок будет голодным. А это для организма стресс, сопровождающийся выбросом адреналина и инсулина. При этом первые уроки, как правило, самые серьезные, которые требуют максимум сосредоточенности.

Завтрак дома у ребенка должен быть обязательно. Первый прием пищи можно делать спустя 30 минут после пробуждения. В целом же рацион школьника младшего и среднего возрастов лучше распределить на 4–5 приемов пищи. Это положительно сказывается на работе всего организма в целом.

При этом, если посуточная норма калорийности пищи школьника должна составлять 2–2,5 тыс. килокалорий, то 15% от этого он должен получать во время первого завтрака дома. 20% должно приходиться на школьный завтрак. Есть так называемое правило паровозика. Утром «ребенок-паровозик» проснулся, сделал зарядку, то есть раскрутил свои колеса. Что он должен сделать дальше? Встать на рельсы и бросить в топку хорошее топливо. В нашем случае это жиры и углеводы — главные источники энергии. Это каши, молочные продукты, сливочное масло, сыр, печенье, яйца. К счастью, все это в избытке производится в Алтайском крае.

Надо сказать, что родители часто кормят детей на завтрак творогом. Это хороший продукт, богатый кальцием, но его употребление в утреннее время бессмысленно. Он не даст энергетический выхлоп, кальций из него утром не усвоится. А вот творог на ужин в виде запеканки будет очень полезен. В 100 граммах творога содержится 500 миллиграммов кальция, это очень важно для первоклассника. В вечерние время он полностью усваивается.

У ребенка до 7–8 лет еще часть костной ткани не имеет окостенения. В этот период кальций особенно нужен. В первую очередь он должен поступать с пищей.

Калорийность обеда должна составлять 35% от суточной нормы. Здесь можно включать супы, блюда из мяса, макаронные и овощные гарниры, компоты и морсы. Калорийность полдника — 10%. Школьнику можно предложить йогурт или кефир, фрукты, соки. Кстати, в Алтайском крае выпускают хорошую соковую продукцию на основе полезных плодов и ягод.

Что касается ужина, то он должен быть не позднее чем за 2 часа до сна и включать в себя рыбу, птицу, овощи, кисломолочные продукты.

Получается, что рацион школьника в первую половину дня состоит из углеводов и жиров для энергии, а во вторую — из белка.

— Какой способ приготовления пищи для детей лучше выбирать? Зачастую полезные блюда на пару им кажутся пресными и невкусными.

— В этом случае можно готовить пищу в духовке с минимальным количеством растительного масла. Не надо забывать про варку и тушение.

— Наталья Михайловна, вы назвали продукты, которые должны быть в рационе школьника, а от чего лучше отказаться?

— Лучше исключить майонез, заменив его на сметану, жирную жареную пищу, газированные напитков. С осторожностью относиться к сокам. Часто приходится слышать от мам, что их дети выпивают соков по литру и более в день. Это неправильно. Его можно употреблять, но не более 200 грамм в сутки.

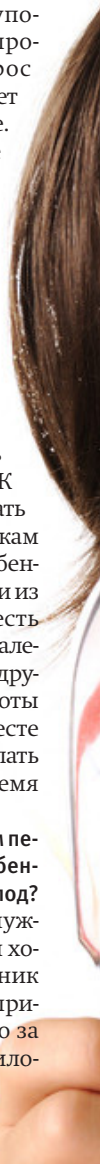
В этот список можно отнести и фастфуд. При его употреблении в организме происходит сильный выброс инсулина, который вызывает стресс. После хочется еще. Возникает определенное состояние привыкания, замкнутый круг.

— В период сильного умственного напряжения школьника нужно ли менять рацион питания, добавлять в него какие-то продукты?

— Особый рацион питания в этом случае не требуется. Лучше соблюдать оптимальный режим дня. К примеру, доказано, что делать домашние уроки школьникам лучше с 16.00 до 18.00. У ребенка есть возможность прийти из школы, пообедать, если есть желание, поспать. Но, к сожалению, часто происходит по-другому. Мама приходит с работы после 18.00, ужинает и вместе со школьником садится делать уроки. А ребенок в это время уже не готов к занятиям.

— Нужны ли школьникам перекусы? Если да, то чем ребенку лучше утолять легкий голод?

— В них не возникнет нужды, если у школьника был хорошие завтрак, обед, полдник и ужин. У нас был такой пример, когда ребенок только за месяц поправился на 6 кило-



граммов. Мы спросили, в чем дело. Мальчик нам ответил, что сходил на шесть дней рождения. А там были салаты с майонезом, торты, газировки. И все в больших количествах.

Школьные годы делятся на периоды вытягивания и округления. В 5–7 лет у ребенка идет активный рост. В 8-10 лет родители худого и подросшего ребенка, как правило, начинают усиленно кормить. В ход идут «Марсы», «Сникерсы» и все прочее.

— В таком случае расскажите, как этот процесс «округления» проконтролировать, чтобы он не привел к ожирению?

— Во-первых, четко следить за режимом питания: завтрак, обед, полдник и ужин желательно должны быть в одно и то же время. Во-вторых, соблюдать питьевой режим. Даже первокласснику требуется 1,5–2 литра воды. В жаркое время и при повышении нагрузки еще больше. Третье: исключить продукты с повышенным содержанием жира.

Помогут избежать ожирения физические нагрузки, прежде всего утренняя зарядка. Для этого школьнику нужно создать мотивацию, включить его любимую мелодию, положить на пол цветастый коврик, купить ему маленькие гантельки, скакалку. И главное, будьте личным примером. Привычка делать по утрам зарядку обычно вырабатывается за 21 день. Роль родителей в этом случае заключается в личном примере и контроле. Ничего сложного в этом нет.

— Наталья Михайловна, вы немного рассказали о том, сколько соков может пить ребенок, а в целом каким должен быть питьевой режим?

— Если утолять жажду, то только не газированной водой, а бутилированной минеральной. Сложилось ошибочное мнение, что утолять жажду можно соком и молоком, газировкой, но это неправильно. Во всем должна быть мера.

— А что насчет сладкого? Сколько пирожных и конфет можно есть школьнику?

— Есть сладости можно не чаще одного раза в день и в первой половине суток до 16.00. Сладости представляют собой источник углеводов, которые должны усваиваться.

Стаканчик кальция и ложечка фосфора, или Топ продуктов, полезных для детей

Все мы знаем, насколько важна роль кальция в детском возрасте, когда он в буквальном смысле является «строительным материалом» для костей растущего человечка. Но далеко не всегда задумываемся о том, что кальций — это и незаменимый участник многих обменных процессов в детском организме, нехватка которого часто сопровождается малокровием, простудами, аллергией и даже задержкой в развитии.

Опять же все мы знаем, в каких продуктах питания содержится кальций. И стараемся продумать соответственное меню для наших ребятишек. Но надо учитывать и то, каким образом этот микроэлемент усваивается человеческим организмом, и тем более как он взаимодействует с другими веществами, поступающими к нам с пищей.

Кальций усваивается организмом в сочетании с витамином D, аскорбиновой кислотой, магнием и солями фосфора. Давайте рассмотрим привычный список кальцийсодержащих продуктов для детского меню под немного другим углом.

«Пейте дети молоко — будете здоровы», — помним все мы слова песенки из детства. Самое интересное, что по содержанию кальция молочные продукты занимают не первое место в детском рационе. Главный их плюс в том, что они остаются одним из основных естественных источников кальция для организма, который малышам можно употреблять практически без ограничений. А во-вторых, они содержат витамин D, отвечающий за усвоение кальция. Молоко, йогурт, кефир, сливочное масло, творог, сметана или сыр — хотя бы один из этих продуктов должен быть включен в ежедневное меню вашего ребенка.

Продукты питания для детей, содержащие кальций, мг*

Сыр **720**	Творог **91**	Молоко **113**	Мороженое **100**
Молоко сгущенное **307**	Капуста белокочанная **210**	Фасоль **90**	Яйцо (1 шт.) **27**
Хлеб черный **100**	Кунжут **890**	Халва **670**	Миндаль **264**
Изюм **80**	Черная смородина **36**	Шиповник **257**	

* на 100 г продукта

Мясо и рыба тоже содержат кальций. При этом именно они являются основным источником фосфора для детского организма. Правда, стоит учитывать, что фосфор и кальций должны находиться в организме в пропорции 1:2, и если фосфора больше, то уровень кальция начинает снижаться. Яйца содержат не только большое количество кальция, но также имеют в своем составе витамин D.

Лидером по содержанию кальция являются продукты растительного происхождения. Отличным источником кальция считаются бобовые — фасоль, бобы, чечевица и зеленый горошек. Смело добавляйте в рацион своего ребенка также землянику, крыжовник, вишню, яблоки, ежевику и смородину, содержащие хоть меньшее, но значительное количество кальция. И именно в этих продуктах велико содержание витаминов A, E, C и витаминов группы B, неразрывно связанных с кальциевым балансом в растущем организме. Очень много кальция в орехах, и, например, кунжуте, при этом в них в большом количестве содержится и магний, содержание которого в крови в прямой пропорции определяет удержание организмом кальция. Самое замечательное, что практически все это «растет» в Алтайском крае.

Тот самый любимый салатик

Как приготовить полезный школьный завтрак из алтайских продуктов

Пока все среднестатистические школьники еще спят, их среднестатистические родители уже ломают голову, чем бы накормить ребенка. Тем, у кого дети питаются в школе, проще — там точно знают, как приготовить сытный завтрак. Проблем с составлением меню никогда не возникает.

В 9 утра в столовой гимназии № 42 уже все готово. Повара накрывают на стол. После второго урока сюда гурьбой забегут дети младших классов. Сегодня у них рассыпной рис с мясной котлетой, овощной салат, компот из сухофруктов, сладкая выпечка. Так что родителям стоит взять этот пример на заметку — кормить детей с утра надо плотно. Никаких «печенюшек с чайком», конфет и прочих сладостей — это быстрые углеводы, в которых, кроме сахара, ничего нет. Чай можно заменить не менее полезным компотом из сухофруктов, например из сушеных яблок. В этом году в крае их уродилось много.

Также основой сытного завтрака являются мясные продукты. Школьники тратят большое количество энергии, которую необходимо восполнять. Ежедневная калорийность должна составлять не менее 2 000–2 500 калорий. Для сравнения: такое же количество требуется шахтерам. И мясо — самый надежный источник калорий. Алтайские предприниматели предлагают большой ассортимент мясной продукции, будь это свинина, говядина, курица или любое другое мясо.

Каши — тоже необходимое питание. Ведь каши насыщены сложными углеводами — это идеальное «топливо» для мозга. Поэтому ни одно школьное меню не обходится без этого полезного блюда. Алтайский край — край аграрный, и на его полях выращивают самые разнообразные зерновые продукты, есть из чего выбрать.

Повар гимназии № 42 **Елена Степанова** говорит, что сегодня, кроме рассыпчатого риса, у них будет еще одна каша: пшенная с тыквой.

Еще в холодильнике стоят салаты из свеклы с сыром, знакомый многим родителям с их со школьных лет. Казалось бы, блюдо проще некуда, зато какое полезное: в корнеплоде много различных витаминов (группы В, РР и др.), бетаина, минеральных веществ (йода, магния, калия, кальция, железа и др.), биофлавоноидов, а в сыре концентрация необходимых белков, молочных жиров и углеводов в 10 раз больше, чем в молоке. К тому же свекла растет практически в каждом огороде, а уж сырным краем нас окрестили давно.

Так что, родители, не забывайте — от правильного питания зависит не только здоровье ученика, но и его успехи в учебе.

А пока давайте понастольгируем и приготовим тот самый свекольно-сырный салат, который готовит Елена Степанова.

Для приготовления блюда понадобится

Свекла — 1 штука.
Сыр — 100 граммов.
Сметана — 2–3 столовые ложки.
Чеснок — 1 зубчик.
Соль, перец — по вкусу.
Яблоко.

Как готовим

1. Свеклу отвариваем 20–25 минут.
2. Остужаем, очищаем корнеплод, трем на крупной терке.
3. На той же терке измельчаем сыр, яблоко.
4. Добавляем в полученную массу раздавленный чеснок.
5. Заправляем майонезом или сметаной, добавляем соль и перец — блюдо готово!

Теория и практика здоровья

Порой кажется, что современных детей невозможно отучить от вредных снеков и искусственных сладостей. А уж привить привычку читать упаковки в супермаркетах — тем более. Но учитель начальных классов барнаульской гимназии № 5 Любовь Каменева занимается этим уже несколько лет. И пожинает плоды: ее ученики сами диктуют родителям в магазинах, какие продукты брать.

— Любовь Викторовна, здоровое питание — отдельное образовательное направление в гимназии. Каковы его цели?

— Наша задача — предоставить детям полную информацию о правильном питании. Мероприятия, связанные с этой задачей, планируются на год вперед для начальных, средних и старших классов. Мы празднуем День здоровья, проводим конкурсы. Например, ученики готовят блюда (по одному от класса), сервируют столы и устраивают защиту своей работы. Жюри выбирает победителя по ряду параметров: презентация, польза блюда и т. д.

— Что сделали в рамках направления лично вы?

— Я разработала для учеников программу «Здоровей-ка» и включила в нее тему правильного питания наряду с соблюдением правил гигиены, правил поведения за столом, закаливанием и т. п. В классе есть два стенда: уголок «Здоровей-ка» и «Дерево познания». В «Уголке» появлялись вопросы (скажем, «Почему нельзя есть чипсы?»), а на «Дереве познания» — задания. Например, прочитать о том, чем вредны такие продукты. Дети постоянно ходили в библиотеку, находили ответы и наклеивали их на «Дерево». Потом информация обобщалась, и мы проводили конференцию-презентацию... А однажды к нам на урок приезжала руководитель краевого управления пищевой промышленности Татьяна Алексеевна Зеленина. Вместе мы проводили урок об алтайских продуктах. После него все ребята ушли домой с подарками. Алтайские сосиски для детей вспоминают до сих пор!

— На ваших занятиях дети занимались только теорией?

— Нет, мы проводили и практические опыты. Скажем, брали салфетку, раздавливали на ней чипсы и видели жирное пятно. Я спрашивала у ребят, как они думают — хорошо это или плохо? Они отправлялись в библиотеку, узнавали, какие виды жиров приносят пользу, а какие вред. Или, например, когда мы поджигали чипсы, от них исходил неприятный запах паленой пластмассы. И снова в библиотеке выяснялось, что в некоторые продукты досыпают канцерогены.

— По вашим наблюдениям, образовательная программа дала эффект?

— Результат налицо. В третьем классе мои ребята сами выбирали темы по здоровому питанию для исследовательских работ. А родители рассказывают мне, что их дети в магазинах заставляют проверять на пачках, когда и где произвели продукт, его состав. Дети уже не смотрят только на красивую этикетку. Ведь на занятиях мы также учимся понимать разные условные обозначения, и для детей они перестают быть скучным набором символов на упаковке.

ЦИТАТА

«В первом классе у нас была проблема: ребятишки плохо кушали, потому что еда готовилась на пару, а не жарилась, как они привыкли в детском саду. Тогда я привела их в нашу столовую, и дети под руководством поваров сами сварили себе манную кашу. Им дали поварские колпаки и фартуки. Детям было интересно, в итоге все получилось. И всю кашу съели!»

Уроки со вкусом

Свои школьные уроки помнят все: звонок, учитель, доска, домашние задания, учебники. Это обычные занятия, которые были у каждого, а вот побывать на «Открытых уроках профессора Облепишкина» посчастливилось далеко не всем. Необычные познавательные мероприятия — новшество, которое появилось в этом году только в Алтайском крае. Реализовать подобный проект удалось благодаря действующей в регионе государственной программе Алтайского края «Здоровое питание населения Алтайского края» на 2013–2017 годы. Рацион питания современных детей подвержен «модному» влиянию, где вкусное не всегда значит полезное. На самом же деле, как отмечают специалисты, вкусное может, а точнее, должно быть полезным. Еще лучше, если это будет произведено и выращено дома — в Алтайском крае. Именно такую задачу ставил перед собой организатор — Управление Алтайского края по пищевой, перерабатывающей, фармацевтической промышленности и биотехнологиям.

«Открытый урок профессора Облепишкина» позволяет в доступной для юных гурманов форме представить информацию, какая еда поможет им вырасти большими и сильными, а какая может навредить. Профессор со своими анимационными друзьями — поваром и учителем физкультуры — с июня путешествуют по Алтайскому краю: они уже побывали в детских образовательных учреждениях города Барнаула, Павловского, Ребрихинского, Шелаболихинского, Косихинского, Троицкого и других районов. «Преподаватели гастрономических наук» побывали и на крупных продовольственных фестивалях — «День алтайского сыра», «Медовый Спас на Алтае», «День мясного гурмана».

На нестандартном занятии юным потребителям рассказывали о том, что такое белки, жиры и углеводы, в каких продуктах они содержатся и как их лучше употреблять. Формат «урока» включал в себя элементы зрелищного научного шоу: детям демонстрировали вред фастфуда. Особое впечатление произвел фокус с газировкой: в стакан бросали конфету «Ментоса», после чего струя напитка резко начинала бить фонтаном, приводя окружающих ребят в восторг. Помимо этого желающие могли принять участие в познавательных мастер-классах. Например, готовили домашний лимонад и облепиховый «Мохито». Дегустация приготовленного из лучших продуктов от алтайских производителей — самая желанная и вкусная часть познавательного мероприятия.

«Очень понравилось то, что это была не просто сухая лекция, а действительно праздник, причем созданный из обычных, элементарных вещей, — рассказала **Антонина Касаткина,** директор школы в селе Контошино Косихинского района. — Да, звучала информация о полезной и неполезной еде, но все было в игровой форме — как и надо это организовывать с детьми. Мероприятие заняло около полутора часов — оптимальный срок: получилось ни слишком коротко, ни слишком затянуто. Профессионализм актеров, конечно, чувствовался: не было никаких заминок, работали слаженно».

Интерес вызывает имя главного персонажа — «Облепишкин». Возникло оно, конечно, из названия самой известной и полезной ягоды в крае (в ней содержатся витамины С, В1, В2, каротин и другие нужные организму вещества). «Серия праздников с профессором Облепишкиным в Алтайском крае еще реализуется: всего запланировано более 30 “уроков”. Как показывают отзывы детей и педагогического состава образовательных учреждений, где уже побывали анимационные герои, практику проведения мероприятий по воспитанию культуры питания необходимо обязательно продолжить», — говорит Евгений Ноздрачев, начальник сектора маркетинга краевого управления Алтайского края по пищевой, перерабатывающей, фармацевтической промышленности и биотехнологиям.

ЦИФРА

В течение года

6 000

детей приобрели знания по правильному питанию благодаря мероприятиям «Открытый урок профессора Облепишкина».

Обед для самых маленьких

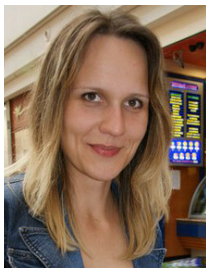
Какое питание для детей мамы считают правильным

Вера Браун, *стилист:*

— Я кормлю сына (7 лет) свежей домашней едой. Мы придерживаемся принципов ведического питания — в рационе много растительных продуктов. Сейчас, в сезон сбора урожая, активно употребляем овощи: в салатах, рагу, супах. Молочные продукты — без красителей и консервантов, от местных производителей. Традиционно на завтрак для ребенка — каша: гречневая, овсяная, пшенная. Сын — большой поклонник итальянской кухни, потому лазанья, пицца, паста — частые гости на нашем столе. Но эти блюда всегда вегетарианские. Конечно, без сладостей и «вредностей» не обходится. Ими потчуют ребенка бабушки и сверстники.

Елена Мозговая, *пресс-секретарь Алтайского филиала «Ростелекома»:*

— Понимание, что пельмени, борщ и жареная картошка — это вкусно, но не полезно. Я натолкнулась в нашей семье на яростное сопротивление бабушки, которая грудью встала на защиту русской кухни. По другую сторону бабушки стоят производители, которые, чтобы продлить срок годности продукта, заменяют натуральные ингредиенты неполезными «аналогами». Кроме восьмимесячного ребенка, в нашей семье все люди взрослые, потому менять привычки сложно. Мы стараемся заменять майонез, кетчуп на более полезные продукты, но дается это с трудом. К правильному питанию малышей нужно приучать с детства.



Таня Бондаренко, *журналист ГТРК «Алтай»:*

— Я стараюсь готовить детям то, что готовила нам мама. На завтрак — каша. Чтобы дети ее ели, готовить надо вкусно — класть сахар и можно вместо молока сливки. Еще на завтрак можно дать творог со сметаной или сделать оладьи на кефире. На обед дома всегда суп. На ужин они могут выбрать — жареную картошку с котлетами, пюре, рыбу, манты, курицу, мясо с любым гарниром. Сладкое только раз в день. Покупаем продукты для детей и для себя общие. Стараемся, чтобы были отечественные. Крупы, муку берем алтайские. Фрукты и овощи — лучше местные, мясо — на рынке.

Елена Мерещак, *председатель совета АКОО «Мамочки22»:*

— Сына (7 лет) с рождения старались кормить правильно, прикорм начинали с овощей. Думаю, это повлияло на то, что сынок до сих пор любит овощи и с удовольствием ест их не только в сыром, но и вареном виде. Поили «живой» водичкой (структурированной, талой), всегда пьем такую воду всей семьей. В еде предпочитаем вареное, печеное, минимум пережаренного, жирного, сладкого и соленого. Часто едим овощи, готовим супы, пасту. Макароны и овощи полезнее и вкуснее в состоянии al dente (слегка недоваренном). Кормим ребенка мясом далеко не каждый день, предпочтительнее рыба или курица. Также мы старались привить сыну любовь к кисломолочным продуктам и крупам, вроде бы получилось. Дочку (3 месяца) будем знакомить с пищей по тому же сценарию.

В следующем выпуске

Эксперт номера о том, как надо питаться в период высокой активности вирусных заболеваний

Алтайские биологически активные добавки в осенне-зимний период

Продукты Алтая в профилактике ОРВИ

Руководитель группы выпуска: Евгений Бобров.
Автор выпуска: Анна Недобиткова.
Дизайнер: Михаил Хозяйкин.
Проект реализован в рамках долгосрочной целевой программы «Здоровое питание населения Алтайского края» на 2013–2017 годы. Материалы подготовлены при участии управления Алтайского края по пищевой, перерабатывающей, фармацевтической промышленности и биотехнологиям