

Bonduelle
La nature, notre futur

ТЕМЫ ДЛЯ БЕСЕД

Как разговаривать с ребенком
о здоровом питании



КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Говорить с детьми о здоровом питании может быть непросто, ведь дети по-особенному чувствуют вкусы и живут в другой вкусовой вселенной. Поэтому мы подготовили для вас **12 тем для обсуждения с детьми**, которые вы можете использовать, чтобы рассказывать ребенку о **правилах здорового питания** и прививать ему **полезные пищевые привычки**.

1. ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

Ты всегда можешь выбрать, что есть. Но ты ешь не только для того, чтобы перестать чувствовать голод: **от твоего выбора зависит, как ты будешь себя чувствовать**. Дело в том, что **одни продукты дают силу, энергию, красоту, помогают хорошо расти и быстро думать**, а другие, наоборот, могут сделать тебя уставшим и сонливым. Выберешь чипсы, булочки и конфеты – будешь чувствовать себя слабым и вялым. Съешь курицу, овощи или омлет – сразу ощутишь прилив сил. Это не значит, что сладости и гамбургеры под строгим запретом. Просто мы можем приготовить гамбургер или десерт дома из полезных продуктов, а не покупать их в фастфуде или в магазине.

Ты сейчас активно растешь, и еда может тебе в этом помочь. Ты и твои ровесники сейчас как персонажи компьютерной игры, которых нужно хорошо прокачать. Чтобы прокачаться до высокого уровня – стать самым сильным, красивым, ловким, умным, нужно давать организму качественный строительный материал. **Это белки, жиры, углеводы, витамины и минералы – это то, из чего состоит наша еда**. Телу нужна ваша помощь для развития всех органов, систем и мышц. Поэтому так **важно питаться сбалансированно и понимать, что ты ешь**.



2. БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ

Белки, жиры, углеводы – это вещества, из которых состоит еда. Каждое из них выполняет в нашем организме определенную функцию.

Белки – это строительный материал для клеток, они помогают нам быть сильными, выносливыми и долго не чувствовать усталости.

Жиры «включают» мозг – без них ты не сможешь решить даже самую простую математическую задачу или выучить стихотворение. А еще без жиров твоя кожа и волосы станут сухими.

Углеводы дают энергию, ты будешь быстро бегать, кататься на коньках, играть в футбол или танцевать. Но если ты съешь много углеводов и ляжешь на диван, то есть не будешь расходовать энергию, то твой вес будет увеличиваться.

Кстати, многие продукты содержат несколько веществ сразу. Например, курица или сыр – это белки и жиры, а горошек или фасоль – это белки и углеводы.

Также очень важно правильно выбирать продукты, потому что жиры и углеводы **могут быть полезными, а могут быть вредными**. Фастфуд, снеки и газировка «засоряют» наше тело и лишают энергии – это вредные продукты.

Вы, наверняка, слышали, что **овощи - самый полезный продукт**. Но почему?

В овощах больше всего витаминов, минералов, полезных веществ - для того, чтобы легко учиться, не болеть и всегда быть самыми активными. Без овощей мы будем вялыми, бледными, сонными, у нас не будет энергии ни на общение с друзьями, ни на учебу, ни на прогулки и путешествия.



3. БЕЛКИ

Белки – это строительный материал для нашего организма, поэтому мы обязательно должны есть белковую пищу. Но белки могут быть разными: одни мы можем получить из мяса, рыбы, яиц, творога, сыра, креветок. Это все продукты, которые связаны с животными, поэтому такие белки и называются **животными**.

Вторые содержатся в бобовых – это фасоль, нут, чечевица, в овощах, крупах, орехах и семечках. Они связаны с растениями и называются **растительными**.

Для того, чтобы быть активным, веселым и умным, тебе нужны и те и другие белки. Особенно сейчас, когда ты растешь. Давай попробуем последить, какие белки ты ешь, будем их по-разному смешивать, чередовать и пробовать новое – это не только очень интересно, но и полезно.



4. ЖИРЫ

Жиры очень нужны нашему организму. Но они могут принести большую пользу и большой вред, поэтому важно знать, какие они бывают.

Есть жиры, которые даёт природа. Например, кокос или оливки – в них очень много **полезного жира!** Или орехи и семечки. Есть жир, полученный от коровы, – это молоко и все продукты, которые из него готовят: йогурт, масло, творог, сыр.

Это очень хорошие продукты, они **помогают** организму – активизируют мозг, дают энергию, защищают от вирусов.

А есть жиры, которые потеряли связь с природой и стали врагами для нашего здоровья! **Такие жиры называются трансжирами.**

С ними долго работали химики: они взяли растительное масло и изменили его до неузнаваемости – сделали твердым. Когда ты ешь фастфуд, покупные сладости или снеки, ты как раз и ешь трансжиры. Не зря же подобную еду назвали «вредной».

Такой плохой жир похож на **противного, липкого монстра**, который попадает в организм и не хочет из него уходить! Организм, как настоящая машина: если получает плохое топливо, то может давать сбой, и ты заболеваешь. Ты наверняка видел очень вялых, слабых, полных людей. Очень может быть, что они ели трансжиры в больших количествах.

И запомни: если трансжиры могут «поломать» организм, то овощи могут его починить. Поэтому **овощей на тарелке всегда должно быть много!**



5. УГЛЕВОДЫ

Как и жиры, углеводы тоже могут быть разными. Вообще, основная задача углеводов – **дать организму энергию**. Но ее уровень различается.

Чем слаще продукты, в которых содержатся углеводы, тем меньше пользы они принесут. Например, сахар и белый хлеб, сдобные булочки, пончики – **это белые углеводы**, или, по-другому, быстрые. Они дают очень короткий прилив сил, а потом, практически сразу, ты чувствуешь усталость и сонливость. Поэтому **если человек ест много белых углеводов, да еще и мало двигается, то становится вялым, плохо думает, медленно читает и толстеет**.

Самые полезные – **медленные** или **сложные углеводы**, ты их найдешь в овощах, бобовых – фасоли, горошке, чечевице, в гречке и овсянке, в хлебе темного цвета. Чем темнее углеводы, тем лучше. Обычно мы едим их в виде гарнира.



6. ГАРВАРДСКАЯ ТАРЕЛКА

Мы с тобой уже поговорили о разных элементах, которые содержит еда. Если ты постоянно обделяешь себя одним или несколькими из них – недоедаешь белка, игнорируешь овощи – или ешь только быстрые углеводы, то будешь чувствовать слабость, выглядеть уставшим и не сможешь хорошо учиться.

Давай посмотрим, как на практике правильно сочетать продукты, чтобы они приносили пользу.

Есть такая шпаргалка – **Гарвардская тарелка**. Это **стандарт сбалансированного приёма пищи**, который используют во всём мире. Разработан в Гарварде.

Представим себе тарелку, можем для наглядности нарисовать ее и поделить на 3 части – пополам и одну половину еще раз делим на две. Половину тарелки занимают продукты с клетчаткой – овощи, грибы, ягоды, зелень. Четверть тарелки занимают белковые продукты, ещё четверть – медленные углеводы.

Такая еда надолго зарядит энергией, даст чувство сытости и силы для умственной работы или для физической активности. Это соотношение может быть примерным, не обязательно тщательно высчитывать.

Не имеет значения вид блюда – полезным может быть и бутерброд. Выбирай то, что нравится, просто вспоминай Гарвардскую тарелку и старайся следовать ее принципу.



Если мы заговорили о полезном бутерброде, **давай попробуем его составить**. Нам нужен хлеб или хлебцы и какая-нибудь начинка.



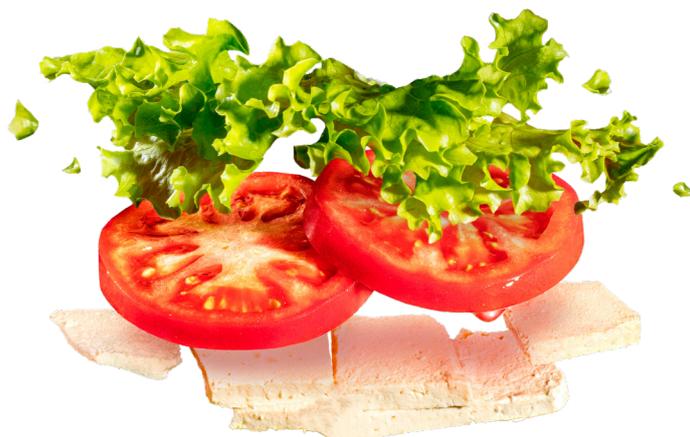
Какой хлеб мы возьмём?
Темный зерновой или белую булочку?



Выбираем белок. Какие будут предложения?



И ещё нам понадобятся овощи. Что мы можем положить?



Готово, теперь вы мастера ЗОЖ кулинарии!



7. РАДУГА В ТАРЕЛКЕ

Каждый овощ и фрукт работает по-своему. Какие-то из них нужны, чтобы не болеть (например, лук, чеснок), другие – для хорошего настроения (банан) или для хорошего зрения (черника).

Ты можешь превратить свою тарелку в самую настоящую радугу!

Цвет каждого овоща или фрукта отвечает за разные витамины.

И можно получить все сразу! Берем овощи и фрукты разных цветов: зеленый шпинат и брокколи, фиолетовый баклажан, оранжевую морковь, красный помидор.

Кстати, ты знаешь, почему овощи, фрукты и ягоды такие красивые и разноцветные?

Их окрашивают пигменты. Они как сигнал. Красные растения говорят: я полезен для красоты, белые и бежевые – я помогаю иммунитету, зелёные – я помогаю организму очищаться.

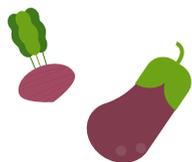
Растения обладают суперсилой, которую передают нам. Помимо активных веществ они делятся с нами специальной метлой – **пищевым волокном**. Эта метла вычищает из тела весь мусор, лишний сахар и вредные бактерии. Ты же видел мусорку? Вот микробы и пищевой мусор превращают наш организм в настоящую свалку! **Там, где есть свалка, есть и болезни!**

А растения борются с этим и выбрасывают этот мусор и микробов из нашего тела. Поэтому **нужно стараться, чтобы овощи всегда занимали половину тарелки**. Замороженные, квашеные, сырые, тушёные, сушёные – не важно. **Самые полезные – все виды капусты, томат, авокадо, морковь, зелень, перец, лук, чеснок и ягоды.**



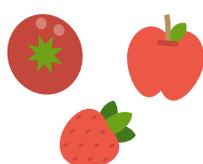
8. ЦВЕТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Цвет овощей и фруктов зависит от пигментов – специальных природных красителей, которые дают им **суперсилу**. Давай посмотрим какую.



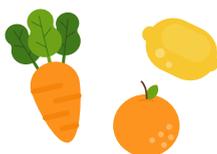
Фиолетовые и синие

защищают твоё сердце. Это свекла, красная капуста, баклажан, ежевика, голубика, чёрный виноград, слива.



Красные

укрепляют иммунитет, а значит, ты будешь меньше болеть. Для этого ешь красный перец, редис, помидоры, красные яблоки, вишню, красный виноград, красный и розовый грейпфрут, малину, землянику, арбуз.



Оранжевые и желтые

делают твоё зрение острым, так что не игнорируй морковь, тыкву, абрикос, грейпфрут, лимон, манго, дыню, нектарин, апельсин, папайю, персик, ананас.



Коричневые и белые

помогают бороться с вирусами и микробами. Это цветная капуста, чеснок, имбирь, лук-порей, лук репчатый, банан, белый персик, коричневые сорта груш.



Зеленые

дают энергию и очищают организм от «мусора». Выбирай брокколи, зелёную стручковую фасоль, зелёный перец, огурец, салат латук, горох, шпинат, зелёные яблоки, авокадо, зелёный виноград, киви, лайм.



Смешивай разноцветные овощи и фрукты, чтобы получить всю пользу витаминов!

9. ИММУНИТЕТ

Ты не замечаешь, но **клетки твоего иммунитета каждый день сражаются с армией вирусов, бактерий и других патогенов.** Тело словно постоянно в осаде.

Если человек не выспался, съел недостаточно белка или ему не хватает определённых витаминов - бактерии могут победить. Тогда человек заболит.

Иммунитет - это целый комплекс мер, защитная программа, в которой задействовано много клеток и систем.

Клетки крови - воины, которые сражаются на передовой.

Полезные бактерии в кишечнике - союзники.

Кожа - барьер.

Если ты хочешь повысить свою сопротивляемость болезням и сделать своё тело непобедимым, ешь: овощи, ягоды, зелень, фрукты, кокос и кокосовое молоко, не забывай про разный белок, особенно жирную морскую рыбу и яйца, йогурты молочные и кокосовые, квашеную капусту, маринованные огурцы, комбучу и кефир.



10. КАК ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Овощи, фрукты и ягоды хороши в любом виде! Можно есть их сырыми, а можно тушить, запекать, делать десерты.

Ты пробовал квашеную капусту? Ягодный чай? Консервированную кукурузу и консервированный горошек? Пиццу с томатным соусом? Крем-суп из брокколи? Сушёные ягоды?

Что же делать зимой, когда большинство овощей и фруктов не растёт? Можно **заморозить или законсервировать** их в момент сбора урожая. Тогда каждое растение сохранит свои полезные свойства. **Чем больше овощей мы потребляем, тем лучше** – мы собираем все витамины и всю суперсилу!

Причем **замороженные овощи - ничуть не хуже свежих!** Их собирают на пике зрелости, когда в них больше всего полезных веществ, в то время как свежие иногда собирают недозревшими, и они уже дозревают на полке, а по дороге из жарких стран теряют много витаминов. **А еще - их не нужно резать, все уже сделали за нас!**



11. ВРЕДНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ЕДА

Есть еда, которая загрязняет и наш организм, и природу. Сахар, сладкие напитки, пирожные, торты с жирным кремом, фастфуд – это все не просто «пустая» еда, которая не содержит полезных веществ. **Это вредная еда.** Она делает человека грустным, вялым, слабым, он начинает часто болеть.

Производство таких продуктов опасно не только для нас, но и для природы, потому что оставляет после себя много мусора. **Чем больше фастфуда, тем больше загрязненных рек и воздуха, вырубленных лесов, животных, которым негде жить.**

Но ведь так хочется сладостей. Что же делать? Знаешь, **сладости могут быть полезными и очень вкусными.** Попробуй сушёные и свежие ягоды, бананы, чернослив, курагу, натуральные батончики с финиками и орехами/семенами, ореховые пасты, фрукты и фруктовые салаты, ягодную пастилу, кокосовую сгущёнку, повидло. Видишь, какое разнообразие!

Мы говорили про Гарвардскую тарелку, так вот **перекусы тоже могут быть похожи на такую Полезную тарелку.** Это овощные или фруктовые чипсы, яйца, горошек, орехи, семена и овощи!



12. ЕДА КАК ИНСТРУМЕНТ

Представь себе, что еда может быть инструментом, который позволит тебе сдать экзамены на отлично и сделает тебя сильным и выносливым!

Есть продукты, которые очень хорошо влияют на работу мозга. **Хочешь быть самым умным в компании и быстро шутить** – тогда налегай на авокадо, жирную морскую рыбу, морепродукты, икру и грецкие орехи.

Часто используешь компьютер и телефон? Чтобы глаза не уставали и не краснели, старайся есть больше тёмных ягод: чернику, голубику, малину, ежевику, тутовник, жимолость, а еще яйца, морковь, зелень.

Продукты влияют и на твой внешний вид. Кожа будет чистой и сияющей, если ты ешь цельные крупы, особенно овсянку, зерновой хлеб, оливковое масло, семена подсолнечника, разные овощи, водоросли, зелёный чай, жирную морскую рыбу и тёмные ягоды. Волосам нужны орехи, жирная морская рыба, фасоль, зелень, а ногтям – молочные продукты, кунжут, орехи и зелень.

Ты уже знаешь, что **для силы и крепких мускул нужен белок** – мясной или растительный. Он нужен и для иммунитета, чтобы успешно отражать атаки вирусов и микробов. Так что яйца, молочные продукты, овощи, бобовые, фрукты – твои главные помощники в борьбе с простудами.

Чтобы меньше уставать, нужно есть цельные крупы, зерновой хлеб, орехи и много разных овощей.

