

Правильное питание - отличная привычка!

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему питанию и питанию своих детей. В настоящее время кулинарные предпочтения детей и подростков значительно меняются в большинстве своем не в лучшую сторону. Накормить полезной едой детей становится все сложнее. Дети, подростки, да и взрослые отдают предпочтения «быстрой еде»: сосиски, гамбургеры, чипсы, макароны и др.. Структура питания претерпевает значительные изменения в сторону существенного уменьшения потребления наиболее ценных белковых пищевых продуктов и увеличения потребления углеводсодержащих, в том числе хлеба и хлебобулочных изделий. Рацион питания сегодня характеризуется также дефицитом полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного потребления животных жиров, выраженным дефицитом большинства витаминов, недостаточным поступлением ряда минеральных веществ и микроэлементов, дефицитом пищевых волокон. Снижается потребление детьми школьного и дошкольного возраста молока, в то время как оно является главным биодоступным поставщиком кальция, необходимого растущему организму.

К сожалению, в семьях утрачиваются традиции приготовления здоровой пищи. Современный ритм жизни создает трудности для совместного принятия пищи в семье. В большинстве современных семей отсутствуют кулинарные семейные традиции: совместный ужин, воскресный обед, совместное приготовление любимых блюд, главные семейные блюда в определенные праздники. Совместное приготовление пищи дома сплачивает, развивает творческие способности, это одна из форм семейного досуга. Носителями рецептов некоторых полезных блюд являются лишь бабушки, а это отличный повод для общения со старшим поколением.

Детский лагерь – место формирования полезных привычек. Как известно, любая привычка формируется примерно 21 день. Дети, приехав в

детский центр впервые, не понимают что такое запеканка, отвыкли от первых горячих блюд, полезных завтраков, напитков домашнего приготовления. Коллектив центра делает все, чтобы дети привыкли за смену питаться правильно, оценили хороший вкус приготовленных блюд. Достаточно внимания уделяется подаче блюд, оформлению столовой. Традиционно для малышей в первую неделю работает «Общество чистых тарелок», дети получают жетоны, которые можно обменять на сувенирную продукцию с рецептами вкусных и полезных блюд. Что мешает родителям придумать подобные «фишки» дома? Вместе изготовить из подручного материала красочные жетоны и вручать их всем членам семьи за «чистые тарелки», подводить итоги за неделю и награждать победителей и призеров полезными лакомствами. Речь вовсе не идет о том, чтобы ребенок съедал все предложенное любой ценой, мы говорим о правильном сбалансированном питании.

В последнее время дети проявляют большой интерес не только к блюдам, которые дают в лагере, но и к процессу их приготовления. Спрашивают у поваров рецепты понравившихся блюд, делятся ими со своими родителями. Нами определено 5 секретов "Чистых тарелок" в нашем лагере:

1. **Возможность выражения детьми своего мнения:** в первый день детям дается возможность внести свои изменения в лагерное меню. Важно провести это мероприятие после первого занятия с детьми о правильном питании. По возможности внести изменения в меню. Другой вариант услышать мнение детей – попросить их отметить в предлагаемом списке любимые блюда, которые нужно включить в меню (блинчики, борщ, оладушки, спагетти, пицца, солянка – включить в список обязательно).
2. **Введение разных форм поощрения** детей за "чистые тарелки". (совместное чаепитие, фруктовый сюрприз). Особенно это важно для малышей. Зачастую дети отказываются от еды, даже не попробовав ее.
3. **Интересная подача блюд, красивая посуда.**

4. **Кулинарные фишки:** к супу - сухарики, гренки, к каше - цукаты, рубленый шоколад, орешки, гарниры как "элементы кухонь мира", макароны – Италия, рис – Япония, и т д.
5. **Различные активности для повышения аппетита:** прогулки, игры на свежем воздухе, катание с горки и т д.

МБУ ДО ДООЦ «Волжский берег» имеет опыт реализации программ различной направленности. С 2018 по 2020 год в лагере реализуется целевая программа «Здоровое питание», в рамках которой выполнен ряд следующих мероприятий:

- закуплено новое оборудование и посуда на пищеблок лагеря(пароконвектомат, тестомес);
- разработано новое 14-дневное меню с учетом предпочтения в еде детей и подростков;
- выполнен декоративный ремонт в столовой лагеря,
- сотрудниками пищеблока пройдены курсы повышения квалификации.

В 2019 году впервые появилась идея проведения тематической кулинарной смены. Девчонки и мальчишки с удовольствием участвовали в кулинарных воркшопах, мастер-классах, играх и конкурсах, связанных с традициями приготовления пищи. Настоящим подарком ребятам в конце смены стала встреча с профессиональным кондитером.

Нет сомнений в том, что правильное питание – это источник здоровья. Правильное питание – это не диета, а грамотно составленное ежедневное меню, обеспечивающее поступление всего комплекса полезных веществ в организм человека. При разработке рациона на каждый день следует руководствоваться такими правилами:

1. Старайтесь есть не менее 4 – 5 раз в сутки в одно и то же время, причем как в будние, так и в выходные дни.
2. Калорийность блюд, в зависимости от возраста , рода занятий человека, составляет 1300 – 1800 ккал в сутки.
3. Порции блюд должны быть небольшими, но при этом хорошо утолять голод: оптимально – 250 – 300 г основного блюда, 20 – 30 г хлеба и 200 мл напитка.

4. Следите, чтобы в организм ежедневно поступало сбалансированное и достаточное количество белков, углеводов и жиров.
5. Включайте в рацион максимально полезную и натуральную пищу, минимизируйте употребление продуктов с пищевыми добавками, консервантами, красителями.
6. Готовьте блюда на пару, отваривайте и запекайте, чтобы сохранить в ней максимум пользы.

Еще в глубокой древности Гиппократ утверждал: «Мы есть то, что мы едим». Это утверждение не потеряло своей актуальности и сегодня. Так что же такое еда? Какую роль она играет в вашей жизни? Вы едите для того чтобы жить? Или же живете для того, чтобы есть? Думаю, каждый должен дать ответ на этот вопрос. Пусть еда станет для вас источником энергии, наслаждения и удовольствия. А жизнь всегда будет по-настоящему вкусной!

*Марина Назарова,
директор МБУ ДО ДООЦ «Волжский берег»*