

Вот ребенок подросток и пошел в детский сад. Претензий к питанию в детском саду обычно не возникает. Детсадовское меню — диетическое, с учетом всех полагающихся норм. И дети с удовольствием это едят. Многие детки даже говорят, что в саду кормят вкуснее, чем дома.

Большие проблемы начинаются со школьного возраста. Потому что к этому моменту дети успели уже попробовать много чего вкусного, но отнюдь не полезного. Сразу отмечу одну большую методическую ошибку родителей, которые справляют детские праздники в кафе быстрого питания (или же устраивают праздник дома, но с аналогичной едой — например, с тем же картофелем фри). Лучше устройте праздник в кафе, в котором есть детское меню.

Очень важно соблюдать принцип регулярности

чипсы = 500 ккал.



Среднесуточный рацион подростка должен составлять порядка 2500 ккал.

питания. Ребенок должен питаться пять раз в день. Завтрак должен составлять порядка 20% (от общей калорийности дневного рациона), обед — 30—35%, полдник и ужин — по 20—25% плюс еще стакан кефира на ночь.

Интервал между едой не должен превышать четырех часов (пять часов — максимум, в исключительных обстоятельствах).

Поэтому родители, у которых ребенок отказывается

есть в школе и которые пытаются заменить полноценное питание взятым из дома яблоком, поступают неправильно. Подсчитайте сами. В 8 утра ваш ребенок позавтракал дома, в 12 съел в школе яблоко, в 16 пообедал дома. Но яблоко — не замена горячему блюду. Фрукты (и особенно яблоко) стимулируют выработку желудочного сока. Ваш ребенок съел яблоко — начал выделяться желудочный сок, но еды-то не поступило! И тогда желудок начинает «переваривать сам себя». Это путь к гастриту, а в дальнейшем — и к язве.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

ЧТО ДОЛЖНО ВХОДИТЬ В РАЦИОН ШКОЛЬНИКА?

1. Молоко и молочные продукты. Важно, что молочные продукты содержат легкоусвояемый организмом кальций. Петербургские дети получают очень мало кальция, отсюда раннее развитие остеопороза, более частые переломы костей (даже при незначительных травмах), проблемы с зубами.

2. Молочнокислые продукты. Реклама в данном случае не преувеличивает: они действительно благотворно влияют на пищеварительный тракт и повышают защитные функции организма.

3. Мясо, курица, рыба. Практиковать вегетарианство до достижения 21 года — крайне вредно! Мясо, рыба, яйца, молочные продукты содержат ряд аминокислот, которые не вырабатываются растениями и не синтезируются в человеческом

организме. Аминокислоты необходимы для роста и развития ребенка. Если ваша семья — убежденные вегетарианцы, оставьте за ребенком хотя бы право быть лактоовегетарианцем (чтоб в меню были и яйца, и молочные продукты).



организме. Аминокислоты необходимы для роста и развития ребенка. Если ваша семья — убежденные вегетарианцы, оставьте за ребенком хотя бы право быть лактоовегетарианцем (чтоб в меню были и яйца, и молочные продукты).

К сожалению, россияне очень мало едят рыбы. Нужно 200—400 г в неделю, а мы едим в среднем 120—130 г. Рыба содержит легкоусвояемые белки, полиненасыщенные жиры.

сыщенные жирные кислоты (предотвращают развитие атеросклероза), йод, фосфор. Чередуйте мясные и рыбные дни.

4. Фрукты и овощи. Фрукты должны быть в свободном доступе для ребенка (если нет аллергической реакции).

Делайте больше фруктово-овощных салатов на обед, ужин. Салаты заправляйте не майонезом, а сметаной, несладким йогуртом. На гарнир давайте не картошку, а овощное рагу или тушеные овощи.

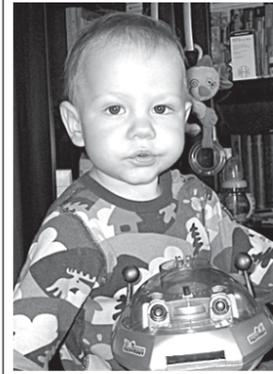
5. Из хлебобулочных изделий предпочтительней ржаной хлеб, зерновой хлеб, хлебцы из цельного зерна.

6. Из сладостей выбирайте мармелад, зефир, варенье домашнего приготовления, сухофрукты (за исключением приготовленных на сахарном сиропе, с добавлением красителей). Помним, что фруктоза и «коричневый» сахар полезнее сахара рафинированного. Шоколад лучше горький (до 50 г в день).

КАК МЫ ДОЛЖНЫ ЕСТЬ?

Любой психолог скажет — с удовольствием! Нужно запомнить несколько простых правил — процесс еды должен быть красивым и доставлять удовольствие. **Самое главное: во время еды никогда не выясняйте отношения!** Разговор об оценках или плохом поведении необходимо отделить от еды!

МАЛЕНЬКИЙ НИКИТА, КОТОРЫЙ ТАК МУЖЕСТВЕННО БОРЕТСЯ С БОЛЕЗНЬЮ, НУЖДАЕТСЯ В ПОДДЕРЖКЕ



Практически вся сознательная жизнь трехлетнего Никиты Рубана из Великого Новгорода прошла в клиниках. Болеет он с шести месяцев, но больничная обстановка не сделала мальчика ни пугливым, ни застенчивым, ни капризным. Диагноз у Никитки — длинный и экзотический: «лангергансовклеточный гистиоцитоз с поражением теменной кости, кожи, лимфоузлов». Это заболевание, при котором происходит аномальное накопление особых клеток иммунной системы, встречается крайне редко: один случай на миллион.

Летом 2011 года на правом височке у Никиты появилась маленькая припухлость. На следующий день мама отвела мальчика к хирургу, но тот честно сказал: «Я не знаю, что это такое. Возможно, просто какой-то укус. Давайте подождем две недели». Подождали. Припухлость ребенка не беспокоила, но увеличилась в размерах. Никитку положили на обследование в Новгородскую клиническую больницу, сделали УЗИ, рентген и диагностировали... перелом височной кости. Мама была уверена, что никаких травм ребенок не получал, и настояла на проведении МРТ. Так у Никитки обнаружили опухоль, которая оказалась злокачественной.

Мальчика направили на лечение в Санкт-Петербург — в НИИ онкологии им. Н. Н. Петрова. Никите провели восемь курсов высокодозной химиотерапии. В конце декабря 2012 года лечение закончилось, мальчика с мамой отпустили домой. Однако уже в начале марта 2013 года очередная проверка выявила рецидив. На этот раз Никитке решили назначить лучевую терапию, но у ребенка развилась и кожная форма болезни — облупить было нельзя. Начали проводить химиотерапию, однако эффекта от лечения не было. 6 августа мальчика на «скорой» перевезли в клинику НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой. Когда у него взяли пункцию, обнаружилось, что костный мозг на 25% поражен злокачественными клетками. Теперь Никите нужна трансплантация костного мозга, донором предстоит стать маме. А пока малыш проходит противорецидивную химиотерапию. На фоне сниженного иммунитета организм Никиты очень уязвим для разного рода инфекций, поэтому ему требуются дорогостоящие антибиотики и противогрибковые препараты. Сейчас это «Таваник» (стоимость курса 32 000 рублей) и «Кансидас» (192 000 рублей). Папа Никиты был вынужден уехать на заработки в Московскую область — в Новгороде с работой дело обстоит плохо. Но плоды его усилий, к сожалению, несопоставимы со стоимостью лечения сына. Никита нуждается в нашей с вами помощи.

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.

2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».

3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».

Банковские карты

4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!

ПИРАМИДА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- До 40% рациона — злаковые, это основа питания. Злаковые — это и хлебобулочные изделия, и макароны, и крупы.
- 35% — овощи и фрукты.
- 20% — белковые продукты (молоко, творог, сыр, мясо, рыба).
- 5% — кондитерские изделия.



МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 20 по 26 ноября

ОВЕН. Плохое настроение и мелкие неудачи могут негативно сказаться на нервной системе. Вероятны головные и мышечные боли, нарушение пищеварения. Рецепт один: старайтесь смотреть на жизнь философски.

ТЕЛЕЦ. Нейтральный период для здоровья. Но сохраняется вероятность отравлений, особенно пищевых. Не исключены и отравления некачественным алкоголем. Будьте осторожны, выбирая продукты.

БЛИЗНЕЦЫ. Возможны обострение хронических недугов костно-суставной системы, а также усиление невралгических нарушений. Зато улучшится течение кожных недугов.

РАК. Особенно важно в эти дни не перегружать печень и сердце. Люди, страдающие недугами печени и желчевыводящих путей, почувствуют улучшение состояния.

ЛЕВ. Есть вероятность ухудшения течения хронических недугов кровеносной системы, в том числе хронической венозной недостаточности. Может напомнить о себе геморрой. Так что профилактический курс, начатый в это время, будет весьма кстати.

ДЕВА. Вы склонны более серьезно относиться к вопросам здоровья, питания, гигиены и режима труда и отдыха. Период хорошо подходит для освоения нетрадиционных методов оздоровления.

ВЕСЫ. Не самое хорошее время для сердечников и гипертоников. Возможны учащения сердцебиения, скачки давления, жалобы на бессонницу. Увеличивается риск инфарктов и инсультов.

СКОРПИОН. Вероятны необычные ощущения, особенно в области желудка, снижение иммунитета. Старайтесь не переохлаждаться — вы рискуете подхватить простуду, могут обостриться хронические урологические и гинекологические недуги.

СТРЕЛЕЦ. Хороший период для психотренинга, лечения методами народной медицины, а также для плановых операций: отлично переносятся наркоз и быстрее идет выздоровление.

КОЗЕРОГ. Удачное время для того, чтобы распрощаться с вредными привычками (в том числе с компьютерной и интернет-зависимостью). Подсчитайте, сколько времени вы тратите на компьютер.

ВОДОЛЕЙ. Эти дни плохо подходят для начала диеты и лечебного голодания. А вот тщательно продумать ваш режим труда и отдыха явно не помешает.

РЫБЫ. Период небольшого подъема бытового травматизма. Особенно велика вероятность ожогов (соблюдайте осторожность при работе с горючими веществами). Могут дать знать о себе заболевания десен.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ