

Рацион правильного питания для всех возрастов

Еда для грудничков

Питание детей до трёх лет. Пар и вар

Основа питания детей грудного возраста — материнское молоко. Продукт, равных которому нет в природе. Материнское молоко закладывает и обеспечивает фундамент здоровья человека на долгие годы.

С начала введения прикорма и впоследствии в питании детей раннего возраста особенное значение имеет технология приготовления пищи. В тарелке ребенка до 3-х лет нет места жареному, соленому, острому, копченому, полуфабрикатам промышленного производства. И тем более фаст-фуду. Мясо, рыбу, овощи, крупы для малышей готовят на пару, тушат, варят, запекают. Эти виды термической обработки предпочтительны для любого возраста.

Минимум до трёх лет за рамками детского меню должны оставаться сладости: шоколад и конфеты. Их здоровая и полезная альтернатива — овощи, фрукты, ягоды.

Питание детей от 3 до 4 лет. Завтрак в постель

На передний план выходит принцип соответствия калорийности пищи и энергетических затрат. В этом возрасте ребенок активно растет, много двигается, открывает перед собой мир. «Сил для игр и роста, — как гласит популярный рекламный слоган, — требуется ой как много!» А значит, меню должно быть разнообразным и сбалансированным.

Ребенку необходимо в достаточном количестве получать белки, жиры, углеводы. Их соотношение в рационе 1:1:4. Белки и жиры должны быть как животного (мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца), так и растительного (цельные злаки, бобовые, орехи) происхождения, но животных больше — примерно две трети суточной потребности.

Любые погрешности в рационе ребенка в этом возрасте чреваты последствиями. Поэтому, невзирая на занятость и сумасшедший ритм жизни, родителям лучше все-таки постараться и обеспечить детям полноценный стол.

Правило, которое нужно выучить наизусть: нельзя отправлять детей в сад-школу голодными! Там, конечно, мальчиков и девочек накормят. Но при этом не удастся соблюсти один из важнейших принципов правильного питания: первый прием пищи должен состояться в течение 30–40 минут после пробуждения (в любом возрасте). Он запускает обменные процессы в

организме, обеспечивает его нормальную работу в течение дня. Не обязательно готовить завтрак из трех блюд.

Достаточно простой и быстрой еды, по возможности горячей: каши (овсяной, рисовой, пшенной), омлета или отварного яйца, сырников, творога или бутерброда с чаем. Если правило получаса игнорировать, не стоит удивляться появлению лишних килограммов: большую часть питательных веществ из еды, которую организм получает с опозданием, он откладывает про запас.

В этот возрастной период важно, чтобы рацион питания ребенка включал молочные продукты: творог, сыр, молоко, сметану, кефир, простоквашу.

Растущему скелету нужен кальций! Каждый день на столе должны быть овощи и фрукты, богатые клетчаткой и пищевыми волокнами. Они необходимы для нормальной работы пищеварительной системы.

Важное значение имеет животный белок — основной строительный материал, незаменимый в период интенсивного роста и развития: нежирные сорта мяса (говядина, телятина, индейка, куриное мясо, постная свинина), рыба (скумбрия, хек, треска, форель), птица.

А под запретом снова полуфабрикаты промышленного производства. Любая мама даже при высоком уровне занятости в состоянии найти время, чтобы приготовить детям натуральные домашние пельмени или вареники. Рутинную лепку легко превратить в увлекательное занятие, если вовлечь в процесс ребенка. Поверьте, непосредственное участие в приготовлении натуральной и полезной пищи произведет на него гораздо больший эффект, чем долгие и пространственные лекции о правильном питании.

Питание в возрасте от 15 до 24 лет. Равнение на... гречку

Время перемен и метаний. Взрослея, молодые люди ищут свой идеал. Одни пытаются подражать моделям с обложек глянцевого журналов, поэтому ограничивают себя в еде, экспериментируют с диетами. Другие, наоборот, дают слабину, не придавая особого значения составу и калорийности продуктов. Ни то, ни другое не есть хорошо и правильно.

В этот период организм еще продолжает расти. Ему по-прежнему в том же объеме и составе необходим «строительный материал»: животные и растительные белки и жиры, углеводы. Но немного меняется ассортимент продуктов. В частности, акцент - на овощах и полезных крупах (гречке, овсянке).

Рис, манка, допустимые в питании предыдущей возрастной группы, следует отодвинуть на второй план. По сути, в них ничего, кроме чистых углеводов, нет. В процессе шлифовки из риса уходят некоторые минеральные вещества. А при производстве манки теряются почти все ценные вещества, которыми богата оболочка пшеницы. Так что каши по-прежнему остаются в рационе, но предпочтение — гречке, овсянке, перловке.

2–3 раза в неделю в обеденное меню можно включать картофель и более правильно сочетать его не с мясом, а с овощами. Благо рецептов оригинальных и полезных блюд — пруд пруди. От известных, как, например, картофель, запеченный с чесноком и приправами, до совершенно эксклюзивных — фаршированный помидорами и болгарским перцем под пикантным соусом.

Для молодых людей с невысокой двигательной активностью вполне достаточно 1–2 стандартных порций картошки в неделю (порция — 150–200 г).

Для юных спортсменов или трудяг с повышенными физическими нагрузками позволительно включать в свой рацион картофель чаще: трижды в неделю.

В возрасте от 15 до 24 лет важно не забывать включать в ежедневное меню молоко, мясо, яйца, сыр, творог, все виды капусты, огурцы, свеклу, морковь.

Не стоит игнорировать хлеб. Из всего разнообразия лучше выбрать цельнозерновой, бездрожжевой. Вместе с этим продуктом организм получает витамины группы В, которые способствуют нормальному состоянию микрофлоры кишечника.

Жажду лучше утолять водой, чаем, какао с молоком.

И самое время всерьез поговорить о газировке. Она дает лишь кратковременный эффект утоления жажды. Но при ее потреблении изменяется уровень сахара в крови, пить хочется снова и снова. Получается так, что выпить можно много, а жажда по-прежнему мучает. К тому же любителей «волшебных пузырьков» поджидает еще один коварный подводный камень — калорийность газированных напитков. Она колеблется от 300 до 500 ккал на 100 г продукта.

Если учесть, что минимальный суточный калораж рациона здорового человека среднего телосложения с невысокой двигательной активностью составляет примерно 1700 ккал, то нетрудно подсчитать, что один литр газированного напитка фактически обеспечивает суточную потребность взрослого в

килокалориях. Однако не дает организму ни чувства насыщения, ни необходимых питательных веществ. Ничего, кроме сиюминутной радости.

Нечистая кожа, тусклые волосы, ломкие ногти — это результат неправильного, неравномерного питания.

Возраст от 15 до 24 лет — период становления себя как личности, самоидентификации — подходящее время, чтобы определить для себя приоритеты. Либо здоровая еда и привлекательная внешность. Либо перекусы на ходу и бледное отражение в зеркале.

Питание в возрасте от 25 до 40 лет. Радость на каждый день

Время деторождения и активного построения карьеры. Жизнь полна стрессов, эмоциональных встрясок, плохих и хороших.

Какими бы ни были поводы, заедать их категорически нельзя. Их надо... запивать. Сделать паузу, глубокий вдох-выдох. И медленно выпить стакан воды. Во-первых, это верный тест на определение реального чувства голода. Во-вторых, поступающая в организм жидкость активизирует мыслительные процессы. А значит, возможно сразу найдется решение для выхода из сложившейся стрессовой ситуации.

Что касается еды, актуальными в этом возрасте остаются все те же принципы правильного питания. Первой скрипкой в оркестре выступают мясо и рыба с овощами. Такое сочетание обеспечивает максимальное усвоение всех питательных веществ, которые содержатся в продуктах.

Рацион питания для всех возрастов

Поскольку возраст, о котором идет речь, наиболее подходит для создания семьи и рождения детей, пища должна быть богата продуктами с повышенным содержанием фолиевой кислоты, витамина Е. Ничего экзотического искать не придется: это те же молочные продукты, мясо, рыба, яйца.

Чтобы добавить радости в серые трудовые будни, можно периодически баловать себя продуктами, потребление которых способствует выработке в организме «гормонов радости» — серотонина и триптофана. Самый известный из них — шоколад. Но это не значит, что есть его нужно килограммами. В удовольствие и на пользу пойдут 10–20 г продукта, причем неважно, горького или молочного (разница только в калорийности). Если есть шоколад без меры, счастья больше не станет, а вот лишних килограммов наверняка прибавится.

К продуктам, которые в буквальном смысле доставляют радость, относятся также бананы, курага, изюм, чернослив, богатые калием. Их наличие в дневном рационе в этот насыщенный событиями возрастной период также приветствуется.

Незаменимы по своему составу и морепродукты. Обязательно включите их в меню, если до сих пор этого не сделали. Сердце отблагодарит вас четкой работой даже в самые стрессовые моменты жизни.

Питание 45+. Белка много не бывает

Людам старшей возрастной группы принципиально важно увеличить потребление животного белка.

В возрасте до 20 лет количество белка рассчитывается по формуле: 1 грамм на килограмм веса человека. Для людей среднего возраста норма белка может варьировать от 0,75 до 0,9 грамма на килограмм.

Представителям категории 45+ в среднем необходимо 1,5 грамма белка на килограмм собственного веса. Эта мера вынужденная и направлена на то, чтобы не допустить развития мышечной дистрофии и соответственно продлить себе «молодость». Достаточное количество белка в пище — отличная профилактика переломов и болей в спине.

К слову, в 100 г мяса в зависимости от сорта и вида содержится 17–18 г белка, в рыбе — от 18 до 24 грамм, 100 г яичного белка включает 12–14 г белка чистого.

Вообще в любом возрасте питаться правильно совсем несложно. Достаточно помнить: вредной еды нет. Но любой, даже самый хороший и полезный продукт можно испортить, неправильно его приготовив или употребляя без всякой меры.

<https://24health.by/eda-na-vse-goda-u-kazhdogo-vozrasta-svoi-pravilnye-produkty-pitaniya/>