



Консультация для родителей

Фастфуд и занятия детей спортом

Почему это нельзя совместить?

В ресторанах быстрого питания предусмотрен ассортимент блюд различной пищевой ценности, но традиционно предлагаемые сочетания в детском меню далеко не всегда оптимальны. Чтобы не навредить ребенку таким перекусом, достаточно знать

Список продуктов, запрещенных для детского питания:

1. Сладкие газированные напитки

Газированные напитки вообще нежелательно давать детям. Особенно опасны тонизирующие напитки, которые содержат психоактивный алкалоид кофеин, крайне неблагоприятно воздействующий на психоэмоциональную сферу ребенка. Наряду с этим, входящие в состав напитков органические кислоты – один из факторов риска развития кариеса зубов.

2. Обжаренные в жире продукты: картофель фри, картофельные оладьи (“хашбраун”), пончики, наггетсы, жареные пирожки и другие продукты, приготовленные во фритюре

Эти блюда содержат избыточное количество жиров, причем, как правило, насыщенных – содержащих преимущественно насыщенные жирные кислоты, нередко опасные для здоровья транс-изомеры жирных кислот, а фритюрные жиры, используемые для жарки продуктов, являются источником токсичных и канцерогенных продуктов термического окисления жиров.

3. Блюда, содержащие не предназначенные для детского питания колбасные изделия (“хот-доги”, пиццу с колбасой





В «недетских» мясных продуктах обычно содержатся соли фосфорной кислоты (фосфаты), систематический избыток которых, особенно на фоне недостатка кальция в питании, может приводить к серьезным нарушениям обмена кальция в организме и, как следствие, к развитию болезней опорно-двигательного аппарата. В таких продуктах больше, чем в детских, жира, соли и нитритов.

По мнению ученых, изучающих влияние фастфуда на организм человека, чрезмерное употребление содержащихся в этой пище жиров и сахара вызывает определенную зависимость, подобную наркотической.

Это обусловлено быстрым повышением уровня сахара в крови и выбросом гормонов, определяющих насыщение.

Последующее снижение уровня этих веществ в крови приводит к ухудшению настроения. Кроме того, по данным ряда исследований, злоупотребление фастфудом вызывает депрессию.

Относительно безобидны при эпизодическом потреблении:

- бургеры (с котлетой, приготовленной на гриле), сэндвичи;
- представленные в ассортименте российских предприятий пельмени и вареники;
- пицца (без копченостей и колбасных изделий);
- блинчики, в том числе с начинками;
- печеные (не жаренные) пироги и пирожки;
- запеченный в фольге картофель с сыром и некоторыми другими начинками.

Но не стоит забывать о высокой калорийности одной порции большинства блюд фастфуда, и о большом содержании в них поваренной соли. «Как связана соль и фастфуд?» – спросите вы. А так, что в блюдах быстрого питания содержится много соли, даже если вам так не кажется. Дело в том, что солёный вкус производители компенсируют добавлением сахара. Да, он тоже необходим нам как поставщик энергии и жизненных сил. Однако его избыток – одна из причин развития ожирения.

В блюдах быстрого питания содержатся трансжиры, которые неестественны для нашего организма, поэтому наше тело попросту не знает, что с ними делать. Это **ВАЖНЫЙ** аргумент, почему фастфуд – это плохо





Ребёнок точно ничего не потеряет, если не попробует такую еду, и вряд ли кто-то с этим поспорит. Родители в принципе не должны считать фастфуд едой. Если хотите угостить малыша картошкой фри, то сделайте её дома.. Также вместе с детьми можно приготовить бургеры, молочные коктейли и куриные нагетсы дома.

Рацион спортивного питания

Для адекватного прироста мышечной массы и восстановления мышечных клеток в меню каждого ребёнка должны присутствовать белки, а именно, мясо — это азы диетологии. Современные данные свидетельствуют о вреде высокоатерогенной диеты — высокое содержание насыщенных жиров повреждает строение структур мышечной клетки, в результате чего снижается численность мышечных клеток, и, соответственно, объём мышцы в целом. Поэтому диета ребенка и ребенка-спортсмена подразумевает высокое содержание антиатерогенных жирных кислот (омега-3) и минимальное количество «вредных» насыщенных жиров.

Начинать надо с себя

Вместо того, чтобы рассказывать ребёнку о том, почему фастфуд это плохо, надо на деле это показывать. Известная английская поговорка гласит: «Не воспитывайте детей, они всё равно будут похожи на вас, воспитывайте себя».

Родители не должны сами есть вредную пищу, предпочитая им полезные и правильные блюда. Если папа перекусывает гамбургером, а мама обожает молочный коктейль из ближайшего ресторана фастфуда, то и ребёнок будет выбирать такую еду, когда вырастет. Подобное питание манит детей за счет яркой рекламы и насыщенного, слишком яркого вкуса, калорийности и необычности. Зачастую родители своими руками формируют неверный стереотип такой еды, как лакомства, премии за хорошее поведение или основы праздничного рациона. В связи с этим формируются неверные пищевые установки, стремление к тому, чтобы как можно чаще употреблять такое питание, дающее ощущение радости и удовольствия.

Формируется как психологическая зависимость от подобной еды, так и физическая. Организм ребёнка требует привычных уже для него жиров, избыточных калорий, его метаболизм перестраивается с активного расходования энергии на ее накопление.

Важно: если в семье привита культура питания — фаст-фуд никогда не станет основной едой ребёнка!

Консультацию подготовила:

инструктор по физической культуре С. Е. Машинская

