Методические рекомендации для родителей по организации диетического (лечебного) питания

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

Детский организм отличается от взрослого более интенсивным обменом веществ. Питание оказывает существенное влияние на развитие мозга и интеллект ребенка, на функциональное состояние центральной нервной системы, на процессы роста и развития юного организма, повышает устойчивость организма к различным заболеваниям. Чтобы полноценно развиваться, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ.

Важным является вопрос и организации питьевого режима. В свободном доступе для детей всегда должна находиться питьевая бутилированная или кипяченая вода. А в ассортименте буфета для школьников постоянно в продаже должны предлагаться несколько видов натуральных соков, в том числе с мякотью.

Для того чтобы получить пользу от лечебного питания (диеты), необходимо помнить простые и доступные пониманию каждого положений.

1. Лечебное питание должно способствовать направленному воздействию на обмен веществ, оно должно и лечить, и предотвращать обострение многих заболеваний
2. Необходимо соблюдать режим питания: питаться регулярно, в одни и те же часы.
3. Необходимо разнообразить рацион питания.
4. Следует индивидуализировать лечебное питание.
5. Надо учитывать калорийность и химический состав основных продуктов и блюд с целью составления лечебной диеты.
6. Нужно знать наиболее целесообразную кулинарную обработку продуктов.
7. Обязательно учитывать при составлении диеты сопутствующие заболевания.

Лечебное питание в одних случаях может быть основным и единственным лечебным фактором, в других — общим фоном, усиливающим действие других факторов, благоприятствующим медикаментозному лечению

Способы приготовления диетических блюд

Приготовление диетических блюд основывается не только на расчете их энергетической ценности и отдельных питательных компонентов (белка, жиров, углеводов, минеральных соединений, витаминов), но также на правильном подборе необходимых продуктов и выборе способа их кулинарной обработки. От способа приготовления в значительной степени зависят усвояемость готовых блюд, их питательная ценность. В процессе приготовления блюд выделяют два основных этапа (предварительная и тепловая обработка сырья) и заключительный (заправка и окончательная обработка блюд).

Предварительная обработка сырья.

Предварительная обработка сырья имеет целью удаление непригодных частей (очистка овощей, потрошение рыбы, птицы и т. п.), удаление загрязнений (остатков земли, паразитов, ости) и придание полуфабрикатам соответствующей формы (размельчение, формование). В связи с этим предварительная обработка включает следующие операции.

1. Мойка.
2. Замачивание.

Замачивают продукты растительного происхождения, требующие длительной тепловой обработки, например сухие. Замачивание очищенных и нарезанных продуктов приводит к вымыванию и потерям больших количеств питательных компонентов.

Следует отказаться от привычки чистить овощи и картофель за несколько часов до тепловой обработки.

3. Очистка.
4. Очистка фруктов и овощей должна быть ограничена самым необходимым минимумом, поскольку в кожице и непосредственно под ней содержатся значительные количества минеральных соединений, витаминов и белка. Салаты и соки из молодых сырых фруктов и овощей можно приготовлять без предварительной очистки. Достаточно тщательно вымыть их с помощью щетки и ополоснуть.
5. Измельчение.
6. Тепловая обработка.
7. Варка.
8. Жарка.
9. Тушение.
10. Запекание.
11. Заправка и окончательная обработка блюд.

Это один из завершающих процессов приготовления блюд, имеющий целью их загущение клейстеризованным крахмалом, повышение питательной и вкусовой ценности. Супы, соусы, отварные овощи, тушеное мясо подправляют смесью муки и воды, муки и молока, муки и сметаны, другими заправками, майонезом.

Для приготовления заправки используют сырую или слегка обжаренную на сковороде без жира муку. Предварительно обжаренная мука легче усваивается и улучшает вкус блюда. Заправку используют для обогащения вторых овощных блюд, супов и соусов.

Добавление жира в виде майонеза и соусов на его основе повышает питательную ценность блюда. Соевое масло соединяют со сгущенным или сухим молоком, исключая тем самым добавление традиционного желтка. Эмульгируют растительное масло и добавлением гомогенизированного творога или сметаны. Такой майонез добавляют к различным салатам, в частности из сырых фруктов и овощей, или используют как добавку к хлебобулочным изделиям вместо сливочного масла.

Следует подчеркнуть, что жир добавляют к блюдам в небольших количествах, если не имеется иных рекомендаций врача (например, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки). Добавляемый к

блюдам жир должен обладать высокой биологической ценностью. Лучшими в этом смысле являются соевое и подсолнечное масла, которые содержат наибольшее количество необходимых полиненасыщенных жирных кислот, понижающих образование холестерина в крови и предупреждающих тем самым развитие склероза.

Существует ряд заболеваний, при которых диета является основным способом лечения.

Синдром мальабсорбции — синдром нарушенного кишечного всасывания, обусловленный нарушением всасывания через слизистую оболочку тонкого кишечника одного или нескольких питательных веществ. Лечение в каждом случае должно быть строго этиологическим. Так, при непереносимости сахарозы из пищи исключают продукты, содержащие сахарозу, крахмал (сахар, картофель, манная крупа), а также изделия из муки. При непереносимости лактозы в легких случаях ограничиваются уменьшением количества даваемого молока и ранним введением сахарозы и крахмала.

Фенилкетонурия (ФКУ) — генетическое заболевание, характеризующееся нарушениями обмена фенилаланина. Основа диеты при ФКУ — назначение рационов питания с низким содержанием фенилаланина, источником которого является белковая пища. Из рациона питания при ФКУ исключают продукты животного происхождения с высоким содержанием белка (мясо, птица, рыба, молочные продукты и т. д.).

Целиакия - заболевание, нарушение пищеварения, вызванное повреждением ворсинок тонкой кишки некоторыми пищевыми продуктами, содержащими определённые белки — глютен (клейковина) и близкими к нему белками злаков (авенин, гордеин и др.) — в таких злаках, как пшеница, рожь, ячмень и овёс. В лечении решающим является установление соответствующей диеты.

Атопический дерматит – это болезнь кожи, встречающаяся у людей разных возрастов. Заболевание носит аллергический характер и проявляется в виде зуда, покраснения, шелушения или сыпи на коже. Соблюдение диеты — один из основных способов при лечении и профилактики кожного дерматита. Людям, страдающим таким заболеванием следует исключить следующие продукты: молочные продукты и куриные яйца; овощи, ягоды и фрукты красной и оранжевой окраски; жирные сорта рыбы и мяса; копчености, соленья, острые и жареные блюда; специи, приправы, соусы; сладости, мед, шоколад, орехи. Необходимо сократить потребление соли и сахара.

Очень важно привить культуру питания детей с раннего возраста. Сохранить здоровье подрастающего поколения в процессе получения дошкольного и школьного образования – это важная задача, от которой зависит будущее нации.