

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ



Диетическое (лечебное питание) — это применение с лечебной или профилактической целью специально составленных пищевых рационов и режимов питания для больных (с острыми заболеваниями или обострениями хронических заболеваний) людей.

В основу диетического питания положен принцип рационального питания здорового человека, которое качественно и количественно изменяется в соответствии с заболеванием того или иного органа или системы органов. На короткий или продолжительный срок могут изменяться требования к энергетической ценности и химическому составу рациона, сбалансированности в нем пищевых веществ, набору продуктов и способам их кулинарной обработки, некоторым органолептическим показателям пищи, режиму питания.

Большое значение для диетического питания имеют:

- увеличение частоты приемов пищи до 5-6 раз;
- уменьшение промежутков между приемами пищи до 3 -4 часов;
- разнообразие меню для предупреждения снижения аппетита;
- исключение утомления перед приемом и после приема пищи;
- кулинарная обработка продуктов. Она позволяет значительно улучшить вкусовые качества диетических блюд, обеспечить механическое и химическое щажение организма и максимальное сохранение витаминной активности пищи действие различных продуктов и блюд. Например, быстро покидают желудок

молоко, молочные продукты, яйца всмятку, фрукты, ягоды. Медленно усваиваются такие продукты, как свежий хлеб, тугоплавкие жиры, жареное мясо, бобовые. Выраженным сокогонным действием обладают: экстрактивные вещества мяса, рыбы, грибов (бульоны из них), а также сыр, специи, соки, капуста, огурцы, копчености; слабым сокогонным действием — молочные продукты, вареные овощи и фрукты, отварное мясо, морковь, зеленый горошек. Послабляющее действие оказывают чернослив, растительное масло, ксилит, сорбит, холодные овощные соки, сладкие напитки, кефир, холодная минеральная вода, овощи и фрукты, хлеб из муки грубого помола, закрепляющее - горячие блюда, кисели, рисовая и манная каши, мучные блюда, яйца всмятку, крепкий чай, какао, кофе, шоколад.

Уважаемые родители!

Если у Вашего ребенка есть проблемы с желудочно-кишечным трактом и аллергические реакции на пищевые продукты, медицинское заключение врача о назначении диетического питания, Вам надо проинформировать об этом администрацию школы, написав заявление о необходимости обеспечить диетическим питанием