

Как организовать здоровое питание для всей семьи?

Сложность составления здорового меню для всей семьи в том, что домочадцам требуется различная норма калорий в день, а также белков, жиров и углеводов. В подростковом возрасте детям необходимо улучшенное питание, так как в этот период интенсивно развиваются кости, ткани и внутренние органы. К ежедневным блюдам следует добавить разные сладости, выпечку и молочные продукты.

Сладкое для детей - это не только лакомство, но и жизненно необходимая часть питания. Дети нуждаются в глюкозе и углеводах (чтобы правильно развиваться и восстанавливать запас энергии). Детям можно приготовить фрукты в сиропе, низкокалорийное печенье и мусс из фруктов. К рациону подростка нужно подойти с особым вниманием, ведь это самый сложный период для организма: в это время интенсивно развиваются все части тела, органы и ткани. Ребенок должен получать все необходимые для роста вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и воду. Белок - основной строительный материал клеток. Наибольшую пользу приносит белок мяса, яиц и рыбы, в меньшей мере - молока. Жиры и углеводы обеспечивают детей энергией, которая необходима им каждый день.

Составляя меню, нужно позаботиться о достаточном количестве мяса. Поэтому каждый день готовьте мясное блюдо, которое будет не только вкусным, но и полезным. Можно запечь птицу, приготовить бифштекс с использованием минимального количества масла. Для гарнира подойдут салаты и рагу из овощей и зелени.

Лучше всего, если вы переведете всех на здоровое питание. В результате всем членам семьи будет обеспечено хорошее настроение и укрепление здоровья. Позаботьтесь о совместных приемах пищи, пусть в вашей семье **здоровое питание** станет традицией.

Рекомендуем книгу «Как организовать здоровое питание в семье»



Содержание:

Введение в здоровое питание

Что есть

Разберем известные продукты

Как есть Принципы правильного питания

Еда в течение дня

Что пить и как пить

Талая вода

Переход на правильное питание

Кризисы очищения

Небольшое резюме по вышесказанному материалу – рекомендации

Культура питания 15 правил здорового питания "Где и как"

Ведение блокнотика самоанализа

Видовое питание "по Шаталовой"

Человек - существо плодоядное О Галине Сергеевне Шаталовой

Эксперименты Г.С. Шаталовой

Подробнее о разделах книги:

Витамины

Определение витаминов

Витамины А, Д, Е, В1, В2, РР, В3, В6, Н, В12, С, Р, N

Витаминоподобные вещества

Витамины В13 и В15, параминбензойная кислота (ПАБК), холин, инозит, карнитин, витамин U;

Вред искусственных витаминов

Витамин Е может быть опасен для человека

Клинические признаки витаминной недостаточности

Микроэлементы

А где находятся все микроэлементы

Микроэлементы посредством ванн

Содержание важнейших микроэлементов в продуктах питания

Пищевые источники некоторых жизненно важных элементов

Подробнее о некоторых микроэлементах

КАЛЬЦИЙ содержание кальция; кальциевые блюда

МАГНИЙ самые хорошие источники магния; отвар листьев грецкого ореха

ФОСФОР продукты, богатые фосфором

КРЕМНИЙ как приготовить кремниевую воду

МЕДЬ повышенное содержание меди «медная вода»:

КАЛИЙ рекордсменами калия являются калина, калиновый напиток, калиновый сок

Мед и пчелиный хлеб.

Яблочный уксус

Способы пополнения организма всеми необходимыми микроэлементами

Как удовлетворить потребность в микроэлементах.

Приготовление одного литра раствора Злаки Пшеница Ячмень Кукуруза Просо Гречиха

Натуральные продукты

Подробно о продуктах - свекла, морковь, картофель, капуста, яйца, пророщенные зерна. Интересная история - орехи, соки, противопаразитарные продукты, антипаразитарные продукты, квас Болотова, семя льна, травы, плоды и специи, которые можно и нужно использовать в салатах; растительные масла, яичная скорлупа и мед.

Четыре средства для устранения дисбактериоза кишечника и повышения защитных сил организма - чеснок, кисель Изотова, яблочный уксус, цветочная пыльца, опасная вкуснота.

Состав крабовых палочек фирмы «Сорау».

Суп-крем быстрого приготовления «6 овощей», фирмы «Кпогг».

Печёночный паштет с приправами.

10 заповедей приготовления пищи

Примерное меню на неделю

Завтрак

Каши

КАША ОВСЯНАЯ РАССЫПЧАТАЯ

КАША С ТЫКВОЙ

КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ

ЯЧНЕВАЯ КАША С МАКОМ И МЕДОМ

ТЫКВА С МЕДОМ

МОРКОВЬ, ТУШЕНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ И МЕДОМ

Самый простой вариант

Обед

Салат

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

САЛАТ ОСВЕЖАЮЩИЙ

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

Салат из тертого топинамбура и картофеля

Салат из кольраби

Супы

Вегетарианский суп

СУП ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ СЕЧКИ

ОВОЩНОЙ СУП С ЛАПШОЙ

СУП ИЗ ПОДОРОЖНИКА

Классический овощной суп

СУП ИЗ СВЕКЛЫ И СУХИХ ЯБЛОК Второе блюдо

ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С МАСЛОМ И СОЛЬЮ

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ И КАПУСТЫ

РАГУ ИЗ БАКЛАЖАНОВ, ПОМИДОРОВ И ТОПИНАМБУРА

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ

Ужин

ЧЕЧЕВИЦА С ТМИНОМ

ФАСОЛЬ С ЛУКОМ И ПОМИДОРАМИ

ХУМУС (СОУС ИЗ НУТА И КУНЖУТА)

РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ФОЛЬГЕ

ЛОСОСЬ И ОВОЩИ В ПЕРГАМЕНТЕ

Питание взрослых членов семьи

Питание мужей: примеры

Уменьшаем количество медикаментов в рационе

Переход на естественный режим питания, старшее поколение

Мифы о раздельном питании

Майонез, тяга к мучному и мотивация на раздельное питание

Влияние алкоголя и никотина на пищеварение

Голодание: с чего начинать Кислые и сладкие фрукты, экзотические продукты

Сыр - источник кальция

Чем плох посменный режим работы

Питание при накачивании мышц

Брамелайн и консервирование

Общепит и переход на нормальное питание

Рецепты ежиков и улитки для детей

Еда в детсад, микроволновка, раздельное питание для детей, батончики, мюсли

Мясо и еще раз про мучное

Сильный жор

Вредны ли маринованные грибы

Ребенок хочет питаться нормально, как все

Невредный салат из сельдерея

Где купить кремний в Москве

А всем ли подходит раздельное питание

Надо ли долго жевать мясо

Пшеничная мука, гречневые блины и что делать с оболочкой овса

Где взять оплодотворенные яйца

Невредная мука: как сделать, где купить

Пастила

Рецепты по выпечке хлеба

Рецепт бездрожжевого хлеба и наринэ