

Правильное питание - залог здоровья школьника

От правильно построенного питания зависит нормальное физическое и нервно-психическое здоровье ребенка, выработка иммунитета к различным заболеваниям. Особенностью развития детей всех возрастов является их высокая потребность во всех пищевых и биологических компонентах.

Пища должна содержать все необходимые пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы) в необходимом количестве, то есть должна быть сбалансирована. Жиры и углеводы необходимы в качестве источника энергии для обеспечения процессов, происходящих в организме. Белки, минеральные вещества и вода необходимы в качестве строительного материала клеток и тканей, для поддержания баланса внутренней среды организма. Витамины и микроэлементы необходимы для сбалансированного обмена веществ в организме. Ведь пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости.

Необходимые продукты для полноценного питания школьника:

Белки.

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба. мясные продукты, яйца.

Жиры.

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- сливочное масло, растительное масло, сметану.

Углеводы.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300- 400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Только тогда растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

В настоящее время специалисты признают, что основные причины хронических заболеваний кроются в питании и всё больше родителей осознают важность сбалансированного питания.

В возрастном интервале 12-15 лет происходит повышение скорости роста, перестройка организма и половое созревание. Питание в этом возрасте должно быть интенсивным, полноценным, с большим количеством белка, кальция и фосфора. Для роста костей особенно полезны кальций, содержащийся в молочных и кисломолочных продуктах, и фосфор, которого много в рыбе. При недостатке белковой пищи происходит замедление роста, повышается утомляемость, ухудшается успеваемость. Приём пищи должен быть регулярным 4-5 раз в день.

В 12-15 лет соотношение белков, жиров и углеводов должно быть соответственно 1:1:5. Т.е. углеводов должно содержаться в рационе подростка большое количество. Получить ребенок их может, употребляя, например кашу. Замечу, что кашу практически не едят ребята. Также очень плохо едят дети и молочные, и кисломолочные продукты.

Меню школьной столовой разработано в соответствии с дневной потребностью в белках, жирах и углеводах для школьников. Очень важно, чтобы ученик питался именно по недельному меню, ведь именно в нём питание сбалансировано. Некоторые учащиеся питаются в школьной столовой отказываясь, аргументируя тем, что в столовой готовят невкусно... Но, в результате бесед с детьми и родителями выясняется, что ребёнок привык есть дома не всегда здоровую пищу, в которой присутствуют кетчуп, майонез, макароны быстрого приготовления и различные полуфабрикаты. В такой пище зачастую нет полезных веществ, а присутствуют только вредные! Организм ребёнка привыкает к

присутствию в пище усилителей вкуса, глутаматов натрия и др. веществ, которые вредят растущему организму и, буквально «заставляют» кушать такую пищу снова и снова. Тем временем, полезная еда уже кажется ребёнку пресной, невкусной. И, как следствие развиваются различные заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и др. систем организма. И, конечно же, такое питание сбалансированным назвать нельзя. К тому же, подростки проводят большую половину дня в школе, затем посещают различные кружки и секции и дома полноценно могут только поужинать. От такого режима питания также страдает желудочно-кишечный тракт ребёнка. Поэтому родителям и педагогам необходимо контролировать питание ученика в школьной столовой.

Есть ребята, которые вместо школьного питания бегут в магазин и покупают чипсы, сухарики или вермишель в пакетиках, также содержащие пищевые добавки для улучшения вкуса. Некоторые дети приносят в школу вместо питания в столовой бутерброды. Называют такую пищу «сухомятка». Сухомятка – сухая пища, без жидкого и горячего. Сухомятка это не значит, есть не запивая, это просто «есть сухую пищу». Отрицательный эффект от сухомятки заключается в том, что пища трудно проходит через пищеварительные пути, можно подавиться, это большая нагрузка для желудка, что может привести к гастриту и т.д. (если так часто питаться). Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период. Сейчас особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для всё возрастающих нагрузок в школе. Немаловажно и то, чтобы именно в период интенсивного роста и развития ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания. Ведь от того, получаем ли мы достаточное количество полезных веществ, зависит наше здоровье.