

Питание детей

Уважаемые родители и ученики!

В пункте 5. «Сохранение и укрепление здоровья школьников» послания председателя правительства РФ Д.А.Медведева федеральному собранию «Наша новая школа» говорится: «Здоровье человека — важный показатель его личного успеха. Сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, включающее современную диспансеризацию, спортивные занятия, в том числе и внеурочные, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни — все это будет влиять на улучшение их здоровья». Таким образом, **на первом месте стоит сбалансированное питание**. Именно питание является неотъемлемой частью здоровья человека.

Рациональное питание школьника обеспечивает гармоническое, физическое, нервно-психическое развитие детей, повышает иммунитет. Рациональное питание обеспечивается путем потребления качественных, безопасных пищевых продуктов.

Недостаточность питательных веществ в рационе школьника приводит к:

- потере внимания;
- слабости и переутомлению;
- ухудшению памяти и работы мозга;
- снижению иммунитета.

Следовательно, здоровое питание — условие хорошей успеваемости. Хорошее самочувствие ребенка в школе обеспечивает вовремя съеденный завтрак. Дети, не завтракавшие дома и в школе, по статистике страдают:

- 21% синдромом усталости;
- 58% ожирением;
- 21% гастритом.

Данные группы детей злоупотребляют перекусами всухомятку, чипсами, кириешками, гамбургерами, газированными напитками, которые и приводят к данным последствиям.

Здоровое питание школьника - залог успеха в новом учебном году.

Ваш ребенок - уже не вызывающий умиление потешный карапуз, а «взрослый» первоклассник, на плечи которого ложится непривычный груз ответственности. Теперь он должен научиться целую вечность - 35 минут - сидеть за партой, внимательно слушать учителя и получать хорошие оценки.

Не меньшую нагрузку ощущают и обучающиеся основной школы. Выпуск из младшей школы, где вчерашние малыши были под заботливой опекой первого

учителя, проблемы подросткового возраста - все это создает дополнительный стресс и мешает полноценному освоению учебного материала.

Что уж говорить о старшекласниках с их колоссальными учебными нагрузками и подготовкой к экзаменам!

Чем же мы, родители, можем помочь своим детям в их нелегком труде познания окружающего мира? Прежде всего, мы должны обеспечить им оптимальный распорядок дня и здоровое полноценное питание.

Основные принципы здорового питания школьников

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ. Калорийность рациона школьника должна быть следующей: 7-10 лет – 2400 ккал 14-17 лет – 2600-3000 ккал, если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

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 все возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

При организации питания в школах следует иметь в виду основные медико-биологические требования:

- Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25% и 35% суточной потребности соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55-60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности.

- Рационы должны быть распределены по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров и т.п. в зависимости от возраста.

- Необходимо соблюдение режима питания - завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (10-11 часов), необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна).

- Школьное питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и др.).

Домашний завтрак для школьника

Домашний завтрак совершенно необходим детям. Школьники, получающие каждый день полноценный, сытный завтрак, лучше учатся и реже страдают от избыточного веса, чем те, кто пренебрегают утренней трапезой. Ведь первый урок - это в любом случае напряжение, стресс. А если этот стресс регулярно происходит на голодный желудок, то до пресловутого школьного гастрита, а то и язвы - рукой подать. Кроме того, после серьезной интеллектуальной нагрузки не успевший позавтракать ребенок испытывает такой дефицит энергии, что потом переедает во время обеда и ужина. Зато у тех, кто не отказывается от завтрака, не только в норме вес, но и лучше память, выше коэффициент интеллекта, они реже пропускают занятия.

Три кита правильного завтрака

Специалисты считают, что завтрак для ребенка должен состоять из трех основных элементов:

Фрукты. Это источник витаминов, поддерживающих иммунитет, и клетчатки. Больше пользы и витаминов в недавно собранных фруктах. Такие есть даже зимой! Это цитрусовые (при условии, что у ребенка нет на них аллергии), гранаты.

Зерновые продукты. В них есть витамины А и D, железо. Кроме того, в зерновых содержатся углеводы, которые дают энергию после ночного перерыва.

Молочные продукты – молоко, йогурт, творог, сыр – незаменимый источник кальция, столь необходимого для детского организма. Итак, фрукты, каша и что-то молочное – основа детского завтрака.

Завтрак для отличника

Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность. Классическое средство для поддержания мозга - глюкоза. Поэтому в рационе много и напряженно занимающегося школьника должно быть что-то сладкое: чай с сахаром, сладкий творожок, небольшой кусочек шоколадки. Конечно, злоупотреблять сладким не стоит, но в период экзаменов сделайте ребенку небольшое послабление в диете.

Витамин В1 диетологи называют витамином памяти, он тоже очень актуален в школьном рационе - помогает концентрировать внимание, успокаивает нервную систему. Обратите внимание, этого витамина много в пророщенных зернах, отрубях, бобовых. Содержится он также в дрожжах, орехах (фундуке, грецких орехах, миндале), в абрикосах, шиповнике, свекле, моркови, редьке.

Интенсивная учеба - это всегда стресс для организма. В результате стресса нередко развивается дисбактериоз. Значит, на столе вашего школьника обязательно должны быть биопродукты, обогащенные бифидо- и лактобактериями.

А вот от готовых завтраков в виде хлопьев лучше отказаться. Британская ассоциация потребителей предъявила им серьезные обвинения.

«Многие завтраки содержат достаточное количество витаминов и минералов, однако вместе с этим в их состав входит избыточное количество других, совсем не

полезных для здоровья компонентов. Такие результаты были получены в 85 из 100 случаев», - заявила представитель ассоциации потребителей Мишель Смит. По ее словам, 32% детских завтраков содержат слишком много сахара, а 64% - избыточное количество соли. В частности, в продукции таких популярных марок, как All-Bran, Oat Krunchies или Golden Grahams, специалисты ассоциации обнаружили столько же соли, как и в 25-граммовом пакетице соленых орешков, подаваемых пиву.

Питание школьников, занимающихся спортом

Количество пищи и калорийность суточного рациона зависят от образа жизни школьника. Чем интенсивнее он занимается спортом и физическим трудом, тем больше расходует энергии и тем более калорийная пища ему нужна. Поэтому, если школьник усиленно занимается в какой-нибудь из спортивных секций, его рацион должен быть изменен в соответствии с дополнительной нагрузкой.

Тренировки, а тем более соревнования, сопровождающиеся нервно-эмоциональным напряжением, усилением обменных процессов, влекут особенно высокий уровень суточных энергозатрат. Он становится намного выше такового у учащихся соответствующего возраста, не приобщенных к спорту. Например, 12-летнему школьнику, не занимающемуся спортом, необходима суточная калорийность пищи около 3000 килокалорий, а школьнику, который ежедневно усиленно занимается плаванием, требуется до 4500 килокалорий. В связи с этим рацион юных спортсменов должен содержать повышенное количество белка за счет увеличения в нем доли белков животного происхождения.

Необходимо изменить и режим питания, увеличив число приемов пищи до 5—6. Обильная еда ухудшает кровообращение, а значит, и обеспечение кислородом и питательными веществами работающих мышц. Следовательно, непосредственно перед тренировкой или соревнованием обильный прием пищи противопоказан, тем более что под влиянием большой нагрузки в желудочно-кишечном тракте снижается выделение пищеварительных соков, вследствие чего принятая пища будет хуже перевариваться. Есть рекомендуется не обильно за 1,5 часа до тренировки или соревнования (стакан молока, кефира, какао на молоке с бутербродом, печеньем). Нельзя допускать, чтобы ребенок шел на тренировку натощак. В такой ситуации возможно истощение углеводных ресурсов, что резко снижает работоспособность.

После окончания тренировки целесообразно поесть через 15—20 минут. Пища должна быть калорийной, состоять из легкоусвояемых высококалорийных продуктов, богатых белками, сахаристыми углеводами, витаминами, но иметь небольшой объем.

Обед и ужин школьников, занимающихся спортом, такой же, как у всех детей соответствующего возраста. На ночь юному спортсмену полезно дать также стакан кефира, простокваши, ацидофилина, которые являются дополнительным источником белка, способствующим ускорению процессов восстановления.

Больше физиологической нормы мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц. Предусматривается также увеличение в рационе углеводов, главным образом

за счет простых Сахаров, быстро всасывающихся и легкоусвояемых организмом, а также дополнительное введение соков, фруктов, овощей, являющихся носителями витаминов и минеральных солей, которые выполняют роль биологических стимуляторов нервно-мышечной деятельности, повышают выносливость организма. Значительно увеличивается и потребность организма в жидкости.

СОВЕТЫ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

Лучший завтрак — каши. Самые полезные крупы — самые дешевые.

КАША - ПИЩА НАША.

Почему полезны каши?

- они сытные и в виде завтра просто идеальны;
- они не способствуют увеличению массы тела;
- по данным британских ученых утренние каши повышают концентрацию внимания на целый день;
- каши снижают риск большинства заболеваний.

Каша — традиционное русское блюдо. Испокон веков ее ели как богатые так и бедные.

Петр I любил ячневую кашу.

Каша была обязательным угощением на свадебном пиру.

Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами. Если перемирие не было заключено говорили «С ним кашу не сваришь»

Каша из зерновых — важный источник растительных белков и углеводов, с большим содержанием минеральных веществ и витаминов. Поэтому каши — незаменимы в питании детей.

Каша — лучшие гарниры для мяса, рыбы, грибов, овощей, фруктов и ягод.

Какие каши мы знаем:

манная	перловая
гречневая	пшеничная
рисовая	овсяная
кукурузная	гороховая

В манной каше 70% крахмала, много белков, минеральных веществ, калия, витаминов E, B1.

Из всех круп гречневая выделяется своей питательностью, большим содержанием жира, калия, фосфора, железа, меди и цинка.

реди круп рис занимает первое место по содержанию крахмала — 77,3% и биологической ценности белка. К тому же в нем есть богатый набор витаминов В1, В2, В6, РР, Е и участвующая в кроветворении фолиевая кислота, которая является важным средством профилактики малокровия.

Перловка богата аминокислотами. В ней много лизина, который позволяет сохранить кожу упругой и гладкой. Перловая каша славится большим содержанием минеральных веществ и витаминов. Пшенная каша помогает бороться с усталостью, раздражительностью и депрессией. Содержащиеся в ней витамины помогут справиться с перхотью, юношескими угрями, сделают волосы густыми и сильными.

Пшенка улучшает память, работу мозга. Поэтому любители этой каши – интеллектуальные личности.