

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ.

Сегодня общеизвестно изречение «Человек есть то, что он ест».

Пищевые вещества практически полностью определяют нашу физическую и умственную работоспособность. От структуры питания человека зависит его здоровье. А как часто мы недооцениваем роль правильного питания . Готовим пищу наспех, не придаем значения подбору и сочетанию продуктов питания, перекусываем набегу бутербродами, а потом сетуем на недомогание и болезни.

А пищевые привычки формируются в детском возрасте, практически с рождения. Но я остановлюсь только на организации питания школьников.

Именно в школьный период у ребенка происходит интенсивный рост организма. Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечнососудистая и нервная системы, в подростковом возрасте идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием.

Поэтому школьник должен получать такое количество пищи, которое не только компенсировало бы все энергетические затраты организма, но и обеспечивало бы его правильный рост и развитие. Эти затраты пополняются за счет питательных веществ, основу которых составляют белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли.

Белки –это основной пластический материал, который обеспечивает рост и развитие детского организма, формирование его органов и систем. При недостатке строительного материала у детей развиваются такие заболевания как гипотрофия, анемия; чаще возникают инфекционные заболевания. При белковом дефиците страдают практически все органы и системы. Школьники, организм которых непрерывно растет, особенно нуждаются в этом веществе. При недостатке белка рост и развитие ребенка замедляются.

Избыток белка также вреден детскому организму, поскольку это состояние нередко влечет за собой различные аллергические заболевания

Потребность в белке у подростков составляет 1,5 г на 1 кг веса. Основные источники животного белка: - молоко и молочные продукты,мясо и рыба, яйца, растительный белок: бобы, горох, соя.

Жиры обладают самой высокой энергетической ценностью и наряду с белками участвуют в построении клеток и тканей организма. Кроме этого,Жиры являются своеобразными «растворителями» витаминов А, D, Е и

К. Жиры являются источником полиненасыщенных жирных кислот - ПНЖК (линолевой, линоленовой, арахидоновой), которые относятся к категории незаменимых для организма и синтез которых организмом невозможен.

Недостаток жира в питании детей приводит к снижению иммунитета, организм становится более чувствительным к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, особенно к холоду. Школьники становятся более восприимчивы к различным заболеваниям (ОРЗ, грипп). При длительном недостаточном содержании жиров в питании детей отмечаются замедление роста и расстройство функций ЦНС.

Отрицательно сказывается и избыток жировых веществ. Жиры могут откладываться в виде запасов в подкожной клетчатке, в сальнике, печени и других органах, а это приводит к ожирению ребенка и ухудшает работу его сердца, сосудов. Потребность в жире школьников такая же, как и потребность в белке. Детским организмом легче усваивается молочный жир, содержащийся в сливочном масле, кисломолочных продуктах, твороге, сыре. Наиболее полезным в детском питании является сливочное масло, но не следует забывать и о растительном масле – источнике полиненасыщенных жирных кислот- которое должно составлять 10-15% от общего содержания жира.

Углеводы – основной легкоусвояемый источник энергии. Углеводы необходимы для выполнения как умственной, так и физической работы, а также для обеспечения эмоциональной составляющей жизнедеятельности человека. Все углеводы подразделяют на простые (глюкоза, фруктоза, сахароза и др.) и сложные (крахмал, клетчатка и т.д.). В рационе здорового ребенка эти компоненты должны быть строго сбалансированы.

При избыточном поступлении простые углеводы (сахар, сладости) легко превращаются в жиры и откладываются в подкожной клетчатке и других тканях, что приводит к ожирению. Доказана также роль простых сахаров в формировании кариеса зубов (проникновение в зубную эмаль сахарозы).

А вот роль сложных углеводов (овощи, фрукты, крупы, хлеб) весьма многогранна. Доказано, что растительная клетчатка участвует в жировом обмене, регулируя, в частности, уровень холестерина, участвует в поддержании нормальной функции кишечника. В частности, такая «болезнь цивилизации» как запоры нередко обусловлена дефицитом в питании пищевых волокон.

Количество углеводов в питании школьников должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров. И 80% всех углеводов должны составлять сложные углеводы.

Таким образом, питание школьников должно быть сбалансированным, то есть включающим все питательные вещества в оптимальных соотношениях: на 1 кг веса 1,5г белка – 1г жира и 4г углеводов.

Кроме того ежедневно школьники должны получать необходимое количество витаминов и минеральных солей для нормального функционирования организма.

Большое значение имеет правильный режим питания. По современным научным данным наиболее обоснованным и полезным для детей школьного возраста является режим 4-, 5-ти разового питания. Именно при таком режиме отмечаются наилучшие показатели физического состояния, развития и работоспособности

Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 3-4 часов, при этом обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи, а так же исключается чувство голода.

С 1 октября 2008 года вступили в силу «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» № 2.4.52409-08, в составлении которых участвовали специалисты НИИ питания АМН, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков АМН, специалисты МЗСР и МО РФ. Этими правилами руководствуемся мы, организаторы питания, при составлении меню.

Рекомендуемые нормы потребления ккалорий в день:

дети – 7-11 лет – 2400; 11-18 лет – 2850.

Как наиболее рационально распределить энергетическую ценность по отдельным приемам пищи?

На завтрак должно приходиться 25% суточной калорийности рациона, на обед – 35 %, на полдник – 15 % (для обучающихся во вторую смену – до 20-25 %), на ужин – 25%. Из вышеприведенной информации следует, что в школе ребенок может получить лишь 25% от суточной потребности рациона (Если получает завтрак) и 60%, если получает и завтрак, и обед. Но завтрак и обед в школе у нас получают только дети, относящиеся к льготной категории. А потому, основную часть рациона ребенок должен получить дома. И родители вынуждены уделять вопросам питания ребенка самое пристальное внимание.

Какие продукты должны присутствовать в рационе питания школьников?

Питание детей и подростков должно соответствовать принципам щадящего питания, исключать продукты с раздражающими свойствами и должны использоваться такие способы приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание.

Ежедневно в рацион питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи).

Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня. В меню обязательно должны включаться свежие овощи, зелень, фрукты и ягоды, натуральные соки и витаминизированные продукты, в том числе витаминизированные напитки. Не рекомендуется повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

Молочные продукты – основные источники минеральных веществ, витаминов, белков. Предпочтение следует отдать кисломолочным продуктам, благоприятно действующим на пищеварение. Молочная кислота и другие бактерицидные вещества, содержащиеся в кисломолочных продуктах, подавляют рост болезнетворных микробов.

Хлеб лучше употреблять ржаной или с отрубями, так как в нем содержится на 30% больше железа, вдвое больше калия и второе больше магния, чем в белом хлебе.

Рыба и морепродукты - это здоровая пища. Белок рыбы хорошо усваивается, из него строятся наши клетки. В жирных сортах рыбы (лосось, сельдь, сардины) есть жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, которые сжигают лишний жир. В любой рыбе много витаминов и микроэлементов.

Овощи – необходимый источник витаминов и микроэлементов. В овощах содержится клетчатка и пектиновые вещества, которые играют важную роль в нормализации процессов пищеварения. А от того, как работает наш пищеварительный тракт, зависит наше здоровье. Содержание белков в овощах невелико, исключение составляют бобовые (горох, фасоль, соя), в которых содержится до 20% белка, приближающегося по своему аминокислотному составу к животному белку. Овощи являются источником витаминов С, А, группы В. Овощи также содержат большое количество минеральных веществ, органических кислот, эфирных масел, фитонцидов, дубильных и других веществ.

Большинство овощей содержат соли калия, микроэлементы (железо, медь, кобальт, цинк и др.), так необходимые организму для поддержания жизнедеятельности.

Все знают, что фрукты полезны. В них содержатся углеводы, которые мы можем употреблять без вреда для здоровья, заменяя ими сладости. В

косточковых плодах (абрикосы, персики, вишни) содержится много глюкозы и сахарозы, в семечковых (груши, яблоки) - фруктозы. Во всех фруктах много витаминов и минеральных веществ, ценность которых обусловлена их хорошей усвояемостью. В персиках, бананах и абрикосах содержится большое количество калия, который так необходим для работы нашего сердца. Источником железа в сочетании с аскорбиновой кислотой (железо в этом сочетании лучше усваивается) являются яблоки, груши, сливы.

Какие продукты должны быть исключены из рациона питания школьников?

В питании детей и подростков не должны использоваться кулинарные жиры, свиное или баранье сало, другие тугоплавкие жиры (в том числе для обжаривания, в составе мясных кулинарных и колбасных изделий). Маргарины могут использоваться в питании детей и подростков лишь ограниченно, в основном, в составе булочных и мучных кондитерских изделий.

В питании детей и подростков не должны использоваться майонезы, острые соусы на основе жировой эмульсии и другие аналогичные продукты. Вместо майонезов при приготовлении салатов и холодных закусок используют растительное масло, а также стерилизованные и пастеризованные соусы на молочной (кисломолочной) или сырной основе.

Не рекомендуется использовать в качестве приправ уксус, горчицу, хрен, красный и черный перец, острые соусы, кетчупы, и любые жгучие приправы.

Помимо уже перечисленных продуктов в список запрещенных в детском питании входят чипсы, гамбургеры и чизбургеры, кондитерские изделия с высоким содержанием сахара.

Почему надо исключить газированные напитки из рациона питания школьников?

В газированных напитках содержится аспартам – это подсластитель, пищевая добавка, он в 200 раз слаще сахара, но не содержит углеводов. Довольно часто в газированные напитки добавляется и лимонная кислота. Популярное вещество в газировках – кофеин. Он относится к мягким стимуляторам нервной системы. Дети, потребляющие много кофеина, более беспокойны, плохо засыпают, часто страдают от головных болей.

У них может нарушаться способность концентрировать внимание. Кроме того, кофеин увеличивает потери кальция с мочой.

Из красителей чаще всего в газированных напитках применяют краситель «желтый-5». Он может вызывать различные аллергические реакции - от бронхиальной астмы до крапивницы и ринита.

Ну, и самый главный компонент – углекислый газ. Его присутствие в газированной воде возбуждает желудочную секрецию, повышает

кислотность желудочного сока, раздражая слизистую оболочку желудка, и провоцирует метеоризм – обильное выделение газов, брожение.

Почему надо исключить фаст-фуды из рациона питания школьников?

Это совершенно ненужная еда для детского организма. Она провоцирует у детей запоры, гастрит, воспалительные процессы кишечника и поджелудочной железы.

Самая главная проблема подобной еды – это совершенно не сбалансированный состав. Здоровая пища подразумевает определенную пропорцию углеводов, белков и жиров. В фаст-фуде же эта пропорция нарушена. Здесь почти нет белков, основа фаст-фуда – это жиры, пряности и углеводы. К тому же в подобной еде очень велико содержание соли.

Жарение фаст-фуда происходит в основном на маргаринах, которые применяются не один раз. Их фильтруют, и заливают во фритюрницы снова и снова, в результате чего образуются канцерогены. Отдельно нужно сказать о том, что маргарин в принципе очень вреден. Ведь в процессе его выработки молекулы жира обрабатываются таким образом, что получается бомба для сосудов и сердца.

О влиянии фаст-фуда на работу нервной системы и головного мозга, узнали совсем недавно. Оказывается, люди, злоупотребляющие быстрой пищей, отличаются склонностью к поспешным поступкам, и совершенно не обладают выдержкой и терпением.

Из каких блюд должен состоять завтрак школьника?

Завтрак должен быть обязательным и состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Второй завтрак. В школе ученик должен обязательно получить горячий завтрак. Длительное голодание по 6-7 часов приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, ухудшению самочувствия и настроения, а также может стать причиной развития заболеваний желудочно-кишечного тракта и др.

Из каких блюд состоит обед школьника?

Дома или в школе ребенок должен получить полноценный обед, включающий закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы), третье блюдо – компот, кисель, чай. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив и орехи.

Из каких блюд состоит полдник школьника?

На полдник детям необходимы: напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, фрукты.

Из каких блюд состоит школьный ужин?

Ужинать детям нужно не позднее чем за 2 часа до сна. Ужин не должен быть очень обильным, так как сон с переполненным желудком будет беспокойным. Ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель). Дополнительно рекомендуется включать, в качестве второго ужина, фрукты или кисломолочные продукты и булочные или кондитерские изделия без крема.

Таким образом, чем более широкий ассортимент пищевых продуктов Вы будете включать в рацион, тем выше вероятность, что организм ребенка получит все необходимые ему вещества.

Ребенок должен есть не торопясь, тщательно разжевывая пищу (в среднем 28-30 жевательных движений на один кусок, например, мяса). Оптимальная продолжительность завтрака и ужина составляет 15-20 минут, обеда — 20—25 минут, полдника — 5-10 минут.

Категорически противопоказана быстрая еда, питание всухомятку; чрезвычайно вредны постоянные «перекусывания».

Отдельно хочется сказать о воде.

Вода - это уникальное вещество, без которого невозможна жизнь, это обязательная составляющая часть всего живого. В тканях растений содержится до 90% воды, а в теле взрослого человека — около 70%.

Оптимальное поступление воды в организм является одним из главных условий здорового образа жизни.

Вода — участник и среда химических реакций, проходящих в нашем теле. Она доставляет питательные вещества и кислород в каждую клетку, выводит токсины, шлаки и излишки солей, содействует регуляции кровяного давления. Вода жизненно необходима всем людям, как взрослым, так и детям. Но Детям — особенно! Эта истина известна давно, об этом часто говорят с экранов телевизоров и пишут в газетах. И, тем не менее, как редко мы следим за тем, достаточно ли ребенок употребляет жидкости в течение дня, что он пьет и пьет ли вообще.

Довольно часто на уроках дети чувствуют усталость и не могут сосредоточиться на изучении новых предметов. Это свидетельствует о том, что их мозгу не хватает воды. Поскольку ткани мозга на 85% состоят из воды, то обезвоживание даже на 1-2% очень негативно влияет на концентрацию и психологическое состояние ребенка.

КАК приучить ребенка пить чистую воду?

1. Сразу после пробуждения предлагайте ребенку выпить стакан чистой питьевой воды.
2. Объясните ребенку, что его успехи в учебе зависят от поступления кислорода к мозгу, и именно вода помогает кислороду быстрее проникнуть в организм.
3. Расскажите ребенку о вреде сладкой газировки.
4. Предлагайте ребенку воду во время занятий спортом или активных игр.
5. Позаботьтесь о том, чтобы у школьника в рюкзаке всегда была бутылочка с водой, чтобы всегда была возможность утолить жажду во время школьных занятий.
6. Помните, за день ребенок должен выпивать 5-6 стаканов чистой питьевой воды.

На этом, пожалуй, все.

Соблюдая эти несложные правила питания Вы сформируете у своего ребенка такие пищевые привычки, которые подарят ему долгую и здоровую жизнь.