

Сбалансированное питание в рационе учащихся.



Школьный возраст - это время, когда дети растут активнее всего, а правильное питание является необходимым условием для естественного течения этого процесса. Недостаток жизненно важных элементов может привести к задержкам в развитии всех систем организма.

Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым. 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.

Многие в этом возрасте – чаще всего девочки – уже обращают внимание на свою фигуру. Боясь располнеть, они ограничивают себя в питании, сознательно отказываясь от завтрака или ужина, что ведет к недоеданию и может отрицательно сказаться на их состоянии здоровья.

Если питается в одно и то же время, организм привыкает к этому и когда наступает время обеда, повышается возбудимость пищевого центра, в желудке начинают выделяться пищеварительные соки, повышается обмен веществ. В результате улучшается пищеварение, усваиваемость пищи. При беспорядочности питания условный рефлекс не вырабатывается, организм к приему пищи не готовится и как результат – ухудшается усваиваемость пищи, нарушение пищеварения, что может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Если, находясь в школе 4-5 часов, не принимать пищи, учащийся становится менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается, начинает болеть и кружиться голова, появляется слабость, тошнота, боли в животе.

Сбалансированное питание – это питание, в котором грамотно сочетаются все необходимые для организма вещества. Это помогает повысить иммунитет и способность организма бороться с негативными факторами окружающей среды. Витамины и минералы, содержащиеся в пище, необходимы для укрепления иммунной системы и защиты от инфекций и болезней.

Правильное питание может способствовать лучшей концентрации и более легкому усвоению материала. Организм ребенка нуждается в

достаточном количестве энергии для функционирования мозга и поддержания внимательности во время учебы.

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.

Из-за несбалансированного питания у учащегося снижается успеваемость, он очень быстро устает на уроках. Также ведет к нарушению процесса роста и постоянному заражению детей инфекционными заболеваниями.

Если ориентироваться на рекомендации Всемирной организации здравоохранения, то можно отметить, что они основаны на «**принципе светофора**».

-Зеленый рацион: все разрешенные продукты, которые можно есть без ограничений. Это цельнозерновой хлеб, крупы цельные, овощи и фрукты.

-Желтый рацион: продукты, рекомендованные детям в меньшем объеме. Это обезжиренные молочные продукты, рыба и мясо.

-Красный рацион: продукты, которые лучше ограничить и остерегаться в питании ребенка. Это масло и сахар, кондитерские изделия. Они должны либо исключаться из рациона, либо употребляться понемногу и редко.

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо.

Завтрак. Большое внимание требует обеспечение учащегося полноценным завтраком. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, поэтому завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Он должен обязательно содержать горячее блюдо, творожное, яичное, мясное, крупяное. Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Сухофрукты, орехи, мюсли, мед.

В обед следует включать максимальное количество овощей, в том числе сырых, суп на мясном бульоне, второе с гарниром из мяса или рыбы, овощной салат и сок или компот из фруктов.

Ужин в основном состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд, перед сном не рекомендуется блюда из мяса или рыбы, так как богатая белком пища действует возбуждающе на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Дети при этом спят беспокойно и плохо отдыхают за ночь. Перед сном предложите ребенку какой –нибудь кисломолочный напиток: кефир, ряженку.

Если учащийся занимается спортом и тренировки у него по утрам, то калорийным должен быть завтрак, а если по вечерам – ужин. Питание должно быть разнообразным и богатым витаминами. Поэтому при регулярных физических нагрузках лучше добавить в рацион

мультивитаминовые комплексы. Прием пищи должен быть не позже, чем за 1,5 часа до тренировки и начинаться не ранее, чем через час после ее окончания. Это вызвано тем, что во время еды и примерно в течение 1,5 часа после ее окончания большая часть крови притекает к органам пищеварения – желудку, кишечнику, пищеварительным железам, обеспечивая их нормальное функционирование. Кровоснабжение мышц в это время уменьшаются. Если сразу после еды приступить к тренировке, кровь отойдет к мышцам. Недостаточное кровоснабжение пищеварительных органов ухудшает их работу, затрудняет всасывание в кровь питательных веществ. В результате снизится снабжение работающих мышц.

Разнообразное питание обеспечивает учащихся всеми необходимыми витаминами, минералами и питательными веществами.

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.

Пища – единственный источник, с которым учащийся получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи. Правильное питание улучшает умственные способности, развивает память и таким образом облегчает процесс обучения.

При подборе продуктов нужно учитывать, что ученики нуждаются в легкоусвояемой пище, ведь переваривающая способность их пищеварительных соков слаба.

Очень важно, чтобы все ученики, независимо от смены и режима обучения, принимали пищу в одно время, вставали также по графику. Дело в том, что в утренние часы организм очень активно перерабатывают энергию, она должна поступать вместе с полезной пищей.

Основные правила рационального питания школьников:

- 1-2 раза в неделю желательно есть рыбу;
- 1 раз в неделю – красное мясо (желательно говядина);
- 1-2 раза в неделю есть бобовые или такие блюда, как фаршированные овощи.

В остальные дни можно есть белое мясо (например, курицу) или блюда приготовленные из макаронных изделий.

Для здорового, полноценного питания школьникам необходимо давать ежедневно разнообразные **фрукты и овощи**.

Молоко и молочные продукты – основные источники минеральных веществ, витаминов, белков. Предпочтение следует отдать кисломолочным продуктам, благоприятно действующим на пищеварения. Молочная кислота и другие бактерицидные вещества, содержащиеся в кисломолочных продуктах, подавляют рост болезнетворных микробов. В день необходимо 3 порции молочных продуктов в день. Это может быть 1 упаковка йогурта, 1 стакан молока или 1 кусочек сыра.

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

Мясо (особенно красное) и **рыба** является наилучшими источниками железа. Белок рыбы хорошо усваивается, из него строятся наши клетки. Жирная рыба – такая, как сардины, анчоусы, лосось – очень богаты омега – 3 и омега - 6 жирными кислотами. Эти кислоты необходимы для правильного функционирования нервной, иммунной и сердечно - сосудистой системы ребенка.

Напитки. В качестве самых подходящих напитков здоровое питание предлагает для школьников молоко и воду – поскольку они не разрушают их зубов. Соки обладают повышенной кислотностью и содержат высокий процент сахара (даже в натуральных соках есть природные сахара). Поэтому соки лучше давать вместе с едой – в противном случае, желательно разбавлять их водой. Общее количество жидкости, которое необходимо школьнику в течение дня, зависит от погоды, физической активности ребенка и с продуктов, которые он ест. Давайте детям больше жидкости во время жары и в период повышенной физической активности.

Белки – лежат в основе жизнедеятельности организма, участвуют в строительстве клеток, укрепляют иммунитет и повышают защитные силы организма, 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 75-90г белка, из них 40-55г животного происхождения. При дефиците белка у детей нередко отмечается нарушение функции коры головного мозга, снижается трудоспособность, легко возникает переутомление, ухудшается успеваемость.

Жиры – второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии. Необходимые жиры содержатся не только в 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 80-90г в сутки.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Хорошего настроения. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. Суточная норма углеводов в рационе школьника 300-400г, из них на долю простых должно приходиться не более 100г. (хлеб или вафельный хлеб, крупы, картофель, мед, сухофрукты, сахар)

Клетчатка – смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения.

Витамины и минералы продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в

рационе школьника для правильного функционирования и развитие его организма.

Витамины бывают натуральные и синтетические.

Натуральные витамины. Изготавливаются из органического сырья, без красителей и консервантов. В составе нет синтетических компонентов, они не проходят термической обработки и заморозки. Такие добавки лучше усваиваются в организме и реже вызывают аллергическую реакцию. Компоненты более дорогостоящие, что сказывается на конечной стоимости продукции.

Синтетические витамины. Созданы в лабораториях. Это искусственный продукт. Вреда от них не будет, если нет противопоказаний. Но будет ли польза – зависит от конкретного человека. У одних они усваиваются, у других нет. Причина плохой усвояемости синтетических добавок заключается в том, что молекулярный состав природных витаминов воссоздать в лаборатории невозможно. Аналог же организм зачастую воспринимает за пустышку, которую надо как можно скорее вывести. Основное преимущество таких витаминов в их доступности – стоимость гораздо демократичнее, больше точек продаж.

При выборе витаминов обращайте внимание на то, что если витамины продаются с большой скидкой, то возможно подходит к концу их срок годности. Убедитесь, что вы успеете их принять за это время. Если после приема вы заметили ухудшение самочувствия – отмените прием данного препарата до выяснения причин. Перед приемом любых добавок необходимо сдать необходимые анализы и проконсультироваться со специалистом. Врач на основе результатов подберет нужную дозировку и даст рекомендации касательно приема. В какое время принимать, сколько штук и можно ли совмещать с другими препаратами – это все важные условия грамотного употребления витаминов, которые нельзя игнорировать. У одних это лечебные дозировки, назначенные врачом, а у других – профилактические, позволяющие избежать дефицита.

Витамины бывают водорастворимые и жирорастворимые.

Водорастворимые: В,С,Д.

Жирорастворимые: А,Е,К,Д.

Вне зависимости от того как вы принимаете витамины натощак или с пищей, их нужно запивать стаканом воды. Так они не будут задерживаться в пищевом тракте, вызывая раздражение. Чтобы избежать изжоги, не принимайте горизонтального положения сразу после того, как вы запили добавку водой. Пить витамины во время еды необходимо только в том случае, если это указано в описании к препарату. Делать это нужно за несколько минут до приема пищи либо сразу после него. Прием витаминов во время еды позволяет предотвратить раздражение пищевода и желудка.

Водорастворимые витамины лучше принимать во время завтрака. Они дают заряд энергии на весь день, позволяет избегать проблем со сном.

Жирорастворимые витамины принимать в любое время, но обязательно с жирной пищей (салатами, заправленные маслом, орехами, авокадо, йогуртом, молоком, кефиром, чтобы они лучше и быстрее усваивать. Нельзя на голодный желудок, запивая водой.

Правила здорового питания:

- ежедневный рацион учащегося должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания в течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
- следует употреблять йодированную соль.
- в межсезонье ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
- для обогащения рациона питания школьника витамином «с» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
- прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
- если у учащегося имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
- рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.
- не есть перед сном.
- не есть копченого, жирного, острого.
- не есть в сухомятку.
- не нужно брать с собой на перекус скоропортящиеся угощения, сладости.
- нельзя есть от скуки.
- нельзя заканчивать застолье сладким десертом, так как в желудке блокируется пищеварение. Вместо переваривания начинается процесс брожения.
- нельзя запивать пищу во время еды.
- нельзя на перекус чипсы, соленые сухарики.
- нужно брать с собой домашние бутерброды с сыром и мясом, банан или яблоко, орехи, йогурт, творожок. Бутылка воды.

Фас-фуд и готовые блюда из супермаркета содержат много жиров, соли и сахара, что может привести к лишнему весу и различным заболеваниям. При этом витамины и минералы в ней, как правило, в дефиците. В результате организм получает много пустых калорий, но не набирает всех нужных элементов.

Газированные напитки содержат много сахара, красителей и консервантов. Вместо этого детям лучше предлагать воду, фруктовые и овощные соки, морсы или домашние лимонады.

Сладости и конфеты содержат много сахара, что приводит к лишнему весу и проблемам со здоровьем. Родители могут заменить сладости на свежие фрукты, ягоды, сухофрукты или натуральный йогурт.

Употребление кофеин содержащих энергетических напитков. Часто этим грешат старшие школьники, используя такие напитки в качестве стимуляторов умственной активности при подготовке к экзаменам. Сочетание сладкой газированной воды и кофеина губительно воздействуют на слизистую оболочку желудка, вызывая развитие эрозивных изменений, что может закончиться формированием гастрита и язвенной болезни. Выраженное стимулирующее действие кофеина на центральную нервную

систему не только повышает психическую возбудимость, но может стать причиной развития судорожного синдрома.

Наряду с правильным сбалансированным питанием важны также полноценный отдых, умеренные физические нагрузки и прогулки на свежем воздухе.

Руководитель ЦЗМ «Феникс»

Е.В. Воронькова