



Питание школьников

Питание является обязательным условием существования человека. Продолжительное голодание несовместимо с жизнью, а неполноценное питание приводит к различным нарушениям в организме и заболеваниям.

Говоря о здоровом питании, нельзя не остановиться на вопросах, касающихся недостаточности и излишеств в питании современного человека. В последние годы ассортимент наших продуктовых магазинов значительно расширился. Появилось много соблазнов* и взрослые, а дети особенно, даже **не** задумываются о пользе тех или иных вкусов, об их влиянии на здоровье.

Так уж сложилось, что сегодня дети школьного возраста не заботятся о своем питании, до конца не осознают зависимость здоровья от питания. Действительно, здоровье детей школьного возраста во многом определяется теми продуктами, которые дети ежедневно вынуждены употреблять. Очень важно рассказать детям, какие из продуктов полезны, а какие могут привести к неприятным последствиям.

Проблема сегодняшнего дня - дети и их родители не уделяют должного внимания на выбор питания, что сказывается на здоровье младших школьников. Вот почему каждому из нас жизненно важно понять и перестроить свой образ жизни и питания согласно требованиям сегодняшнего дня.

Правильное питание - это, прежде всего, знание того, что полезно для организма, а что - нет, затем - претворение этого знания в жизнь.

Основные принципы организации рационального питания детей:

1. Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.

2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.
3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
4. Оптимальный режим питания.
5. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
6. Учет индивидуальных особенностей детей.

Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха.

В период значительных умственных нагрузок питание должно быть дробным и легкоусвояемым. Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий белки и жиры и требующий долгого переваривания следует перенести на период более или менее продолжительного отдыха.

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

1. 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.
2. Рационы должны быть распределены по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров и т.п. в зависимости от возраста.
3. 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).
4. 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.).

К сожалению, выполнения всех требований современной школой ждать не приходится. Кроме того, совершенно не представляется возможным учесть индивидуальные особенности каждого подростка. Поэтому многое в этом направлении дети и их родители должны сделать сами.

Что следует исключить из питания юного школьника

В первую очередь из рациона ребёнка стоит исключить или свести к минимуму фабричную пищу. Если же вы всё-таки покупаете такие продукты,

то обязательно ознакомьтесь с составом, прежде чем купить. Ведь только вы пока несёте ответственность за здоровье ребёнка.

Продукты, от которых стоит отказаться совсем:

гамбургеры и чипсы, сухарику с вкусовыми приправами

мучные жареные изделия

колбасные изделия

жевательные и сосательные конфеты

натуральный кофе

тонизирующие и сильно газированные сладкие напитки.

фаст-фуд

