

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ШКОЛЬНИКУ

Существует теория питания, которая многократно подтверждена практикой и которой придерживаются все страны мира. Она лежит в основе всей диетологии. Так и называется теория сбалансированного или рационального питания, которое включает следующие законы:

ЗАКОН 1:

Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам.

ЗАКОН 2:

Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.

ЗАКОН 3:

Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).

ЗАКОН 4:

Разнообразие используемых пищевых продуктов т.е. широкий ассортимент продуктов питания.

ЗАКОН 5:

Соблюдение режима питания.

Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей, пола, их активности. Рацион должен включать такой набор пищевых продуктов, который бы обеспечил энергетические затраты, т.е. полностью удовлетворял потребности растущего организма в пищевых веществах и энергии. В рационе питания должно быть рассчитано количество белков, жиров, углеводов, других веществ. Нужно также учитывать соотношение этих пищевых веществ. Например, белки животного и растительного происхождения- белки сои, мяса и т.д. Белков животного происхождения должно быть не менее 30% от общего количества белка в пищевом рационе.

Организму также необходимы ненасыщенные жирные кислоты и жирорастворимые витамины А, Д, Е, основными пищевыми источниками которых являются нерафинированные льняное, подсолнечное, оливковое масла, рыбий жир. Достаточно употреблять 1-2 чайных ложки смеси этих масел в день в составе продуктов. Рыбий жир необходимо принимать всем в течение всего холодного периода регулярно в профилактической дозировке.

Чтобы получить весь набор минеральных веществ и витаминов, мы должны, по мнению учёных, использовать не менее ста видов растительных продуктов, включая зелень и приправы, листовые и травяные чаи, специи.

Список продуктов получается очень широкий: это и бобовые (горох, фасоль, соя, чечевица), орехи и семечки любые, и все овощи, в том числе все виды капусты (цветная, белокочанная, кольраби, брокколи), фрукты и ягоды по сезону в любом количестве. Каждый день необходимо употреблять не менее *4 любых фруктов среднего размера (яблоки, апельсины, груши)* и *около 300 граммов различных овощей*. Это могут быть салаты, винегреты, овощной суп или борщ, овощная нарезка, гарнир из тушёных овощей. Всё годится. Полезны также каши из цельных круп (гречневой, овсяной, перловой, пшённой), которые могут использоваться каждый день в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо, так как содержат весь набор необходимых веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы. Очень важным продуктом для детей являются яйца. Трудно переоценить их значение в питании детей. Их можно давать школьникам каждый день в любом виде. Особенно полезны перепелиные яйца.

Хотя бы 1-2 раза в неделю детям нужно готовить рыбу. С точки зрения дополнительного поступления в организм йода более полезна, конечно, морская рыба и другие продукты моря.

Каждый день дети должны получать молочные продукты. При их выборе отдавайте предпочтение традиционным продуктам: молоку, кефиру, ряженке, творогу, сыру, сметане.

В последнее время уже идет речь о том, что необходимо включать в рацион флавоноиды из трав (флавоноиды – это вещества которые находятся в растениях, обладают способностью укреплять стенки капилляров, имеют антиоксидантное действие). В организм обязательно должны поступать микроэлементы: калий, кобальт, селен и др.

А если ребенок питается в основном сухариками или рацион его питания наполовину состоит из чипсов, то организм явно недополучает многие очень важные питательные вещества. А это чревато серьезными последствиями. Вы дом построите, если кирпичей не будет хватать или цемента не будет? А ведь в нашем организме все построено из тканей. Кожа, мышцы - все это ткани, кровь – это тоже ткань.

Активные вещества, которые регулируют работу тканей, тоже состоят из белков, жиров, углеводов и человек должен их получать с пищей. Если школьник вместо обеда каждый день ест чипсы, то у него возникает нутриентная недостаточность - недостаточность аминокислот, витаминов, других необходимых веществ. И если питание не корректируется, то это, в конце концов, заканчивается ослаблением защитных функций организма, человек становится более подвержен воздействию неблагоприятных

факторов внешней среды, в том числе воздействию патогенных микроорганизмов, вызывающих острые респираторные вирусные инфекции. У школьника, который правильно питается, хорошо функционируют ферментные системы и иммунная система способна его защитить. Если же организм недополучает нужных веществ, то эти системы ослаблены, соответственно и защитить организм от неблагоприятных факторов окружающей среды они не в состоянии. Если армию не кормить, она будет плохо воевать. Так и в нашем организме, системы, которые нас защищают, должны получать подкормку. Поэтому сухарики хороши, чтобы иногда с их помощью создать, так сказать, состояние эйфории, получить удовольствие от приятного вам вкуса. Но заменять нормальное питание сухариками - абсолютно неправильно. Тем более, что сухарикам придают всевозможные вкусы, добавляя в них разные вещества, нередко вредные для организма если их употреблять много.

Обеспечить правильный продуктовый набор в рационе школьника могут только специалисты, зная хорошо химический состав пищевых продуктов, особенности питания школьников.

НЕОХОДИМО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Чтобы быть здоровым необходимо получать горячее питание не менее 3-4 раз в день. Завтрак при этом обязателен. Во-первых, дети, которые ежедневно сытно завтракают, лучше учатся, у них лучше память и показатели интеллекта, они реже пропускают занятия в школе и, что не менее важно, реже страдают от избыточного веса, даже если за день получают больше калорий. К такому выводу пришли американские учёные. Дети, отказавшиеся от завтрака, в школе испытывают такой дефицит энергии, что переедают за обедом и ужином. Это приводит к нарушению обменных процессов и повышению массы тела. Кроме того, те дети, которые регулярно отказываются от завтрака, чаще болеют простудными заболеваниями, чем их «завтракающие» сверстники.

Очень важно, чтобы завтрак протекал в спокойной обстановке. Особенно полезен завтрак, содержащий злаки, фрукты, молочные продукты, яйца. Первый завтрак должен быть дома.

Второй завтрак дети получают в школе. Это необходимо, поскольку активно работающий мозг в промежутке между 9 и 13 часами нуждается в дополнительном количестве питательных веществ, нельзя пренебрегать этим приёмом пищи.

Период с 13 до 15 часов является идеальным временем для обеда. Не следует откладывать его на более поздний период или отказываться от обеда вообще. В это время активно работают все органы пищеварения, обеспечивая хорошее расщепление и усвоение пищевых масс. Другими словами, всё

съеденное будет полностью усвоено и использовано организмом для построения тканей и обеспечения его энергетических потребностей. В обед ребёнка можно покормить традиционным набором, включающим первое и второе блюдо, можно ограничиться только одним первым или вторым блюдом. Всё зависит от обстоятельств. Важно понимать следующее: любое приготовленное дома блюдо – это лучше, чем любой перекус или перехват в виде пирожков, бутербродов, чипсов, роллтонов, сухих завтраков и других продуктов быстрого питания.

Во второй половине дня детям обычно предлагают полдник, который так же вполне оправдан. Кто-то в это время учится в школе во вторую смену, кто-то готовит уроки дома, посещает секции, кружки или дополнительные занятия. В любом случае, затрачивается немало энергии. В зависимости от обстоятельств полдник может состоять из второго блюда с небольшим гарниром, лучше овощным, или он может ограничиться творогом, сыром, овощами, омлетом или просто яйцом, обязательно добавив к ним фрукты. В некоторых случаях полдник может полностью состоять из ягод и фруктов. Полдник ещё тем хорош, что помогает отчасти разгрузить ужин, что очень важно.

Ужинать детям нужно не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна. Ужин не должен быть обильным, так как сон с переполненным желудком будет беспокойным. На ужин можно предложить детям творог, рыбу, яйца, овощи, кашу, молоко, кефир, простоквашу.

НА ЧТО НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

-на срок хранения пищевых продуктов;

-на состав пищевого продукта, т.е. на то, какая информация содержится на этикетке и конечно же - на состав пищевых добавок. Следует понимать, что чем проще и натуральнее продукт, тем он безопаснее и полезнее для детского организма. В одной упаковке продукта могут быть токсические вещества, но не выше нормы. Давайте вернемся к чипсам. В чипсы добавляют много пищевых добавок: ароматизаторы, консерванты, и т.д. А они тоже токсичные, большинство из них, во всяком случае, небезопасны. Поэтому для употребления некоторых из этих веществ есть ограничения по возрасту. Например, детям до 10 лет нельзя употреблять определенные пищевые добавки. Но ведь у нас дети едят чипсы и сухарики с трехлетнего возраста.

Каких продуктов следует остерегаться?

Следует полностью исключить из рациона детей чипсы, лапшу «Роллтон», бульонные кубики, газированные напитки и др. продукты быстрого приготовления. Они содержат пищевые добавки большое

количество скрытой соли, сахара, перегружающие систему пищеварения. Мы должны не просто оградить детей от вредных продуктов, но и сформировать у них правильное отношение к ним.

Не рекомендуется часто давать детям бутерброды, пирожки, сдобные булочки, сосиски в тесте, пиццу, хот-доги и гамбургеры, картофель фри, заварной картофель, хлопья, палочки, взорванные хлопья, фигурные изделия из кукурузы, сухие зерновые плитки.

Чтобы организм ребенка хорошо функционировал на фоне неблагоприятных факторов, надо поддерживать ее в активном состоянии и конечно следить за тем, чем питается школьник и как питается.