

Питание школьника

Ни для кого не секрет, что правильное питание ребёнка - это основа его будущего здоровья. В школьном возрасте продолжают процессы интенсивного роста и развития, а современное школьное обучение характеризуется высокими умственными и физическими нагрузками и сопровождается значительными энергозатратами, что также обуславливает важность для школьника полноценного питания.

Питание должно быть разнообразным. Это достигается путём использования широкого ассортимента продуктов и способами кулинарной обработки. В течение дня блюда не должны повторяться, должно быть обеспечено правильное сочетание блюд. Так, если суп заправлен крупой, то второе блюдо должно быть с овощами, к мясу лучше давать овощные гарниры, к рыбе – картофель, рекомендуются сложные гарниры. Салаты из свежих овощей заправляйте растительным маслом, как источником витаминов, минеральных солей, полиненасыщенных жирных кислот и других полезных веществ. Важно, как можно больше включать в питание детей овощных блюд, а также свежих овощей и фруктов. Из кондитерских изделий предпочтение следует отдавать продуктам, богатым пектином: зефиру, пастиле, мармеладу, джему, варенью. Детям любого возраста полезны молоко и кисломолочные продукты, оказывающие благоприятное действие на процессы пищеварения и состав микрофлоры кишечника. Все молочные продукты содержат кальций и фосфор, так необходимый организму.

Из питания для школьника необходимо исключить продукты, обладающие раздражающим действием и усиливающие секреторную активность желудка: копчености, маринады, соленья, пряности, острые и жареные блюда, газированные напитки, крепкий чай, кофе и прочие. Необходимо ограничить применение жирных сортов мяса, предпочтение отдавайте говядине, телятине, мясным сортам свинины и потрошеной птице (куры, индейка). В детском питании запрещено использование острых приправ (хрен, перец, горчица, уксус). Для лучшего сохранения в овощах ароматических веществ при кулинарной обработке продуктов применяются пассирование. Пассированные овощи (лук, морковь, сельдерей, томаты) придают оранжевую окраску, улучшая внешний вид и аромат блюд.

Правильное питание также подразумевает режим приёма пищи. Нередко школьники его не соблюдают: постоянно что-нибудь жуют, не считают необходимым полноценно пообедать, любят фаст-фуд. Родителям необходимо обратить внимание детей на полноценный режим питания. Наиболее рационален для детей четырёх-пятиразовый приём пищи в одно и то же время. При этом вырабатывается условный пищеварительный рефлекс, благодаря которому ко времени приёма пищи начинают выделяться пищеварительные соки, усиливающие аппетит и способствующие лучшему пищеварению. Интервалы между приёмами пищи должны быть 3,5-4 часов. Помните, что последний приём пищи должен состояться не позднее, чем за 1-2 часа до сна. Поздний приём пищи вызывает бессонницу, а также способствует отложению жира.

Большое значение для правильного пищеварения имеет организация самого процесса еды. Спокойная обстановка, удобная мебель, сервировка стола, внешний вид блюд, их вкус – всё должно вызывать положительные эмоции. Приёму пищи не должны мешать ни телевизор, ни телефон.

Не забывайте, что человек состоит на 80% из воды. Вода - это источник жизни. Приучайте ребёнка пить именно воду, а не сладкие компоты, соки и напитки.

Помните, что обеспечив правильное питание школьника, вы обеспечите его полноценное всестороннее развитие, укрепите иммунитет, защитите от болезней и в целом улучшите качество жизни.

Врач-гигиенист отделения
гигиены детей и подростков

Елена Астапова