

«Правильное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития».

С началом учебного года для многих родителей остро встаёт вопрос питания школьника. Многие родители считают, что в этом вопросе достаточно положиться на собственную интуицию и здравый смысл. Что ещё нужно знать родителям о питании школьника? Важно знать и понимать принципы рационального питания, правила гигиены питания, а именно:

1. Четкий режим питания, учитывающий ритмичность протекания физиологических процессов в организме и предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник). Старшеклассники могут переходить уже на 4х-разовый прием пищи. Для учащихся первой смены оптимальными будут следующие часы приема пищи: Первый завтрак – дома в 7.00 – 8.00; Второй, завтрак – 10.30-11.00; Обед – в 13.00 – 14.00; Полдник – в 16.30 – 17.00; Ужин – 19.00-20.00 не позже, чем за полтора часа до сна. Для детей, обучающихся во вторую смену: Завтрак – 7.00-8-00; Обед – 12.00-12-30; Полдник – 15-00; Ужин – 20-00 – 20-30.
2. Адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энерготраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию, интеллектуальную и физическую активность ребенка. В среднем суточная совокупная энергетическая ценность рациона должна соответствовать для детей 7-11 лет - 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал;
3. Сбалансированность и гармоничность состава рациона по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты). Содержание белков, жиров и углеводов следует поддерживать в соотношении примерно 1:1:4 по массе и по калорийности 10-15% белки : 30% жиры : 55-60% углеводы соответственно. Содержание растительных и животных белков должно быть в соотношении 2:3. Жиры - преимущественно растительные;
4. Разнообразиие продуктов питания, формирующих рацион. В питании обязательно должны присутствовать разнообразные молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла;
5. Высокие органолептические и эстетические качества блюд, составляющих рацион, следует избегать монотонности и однотипности меню для предотвращения приедаемости;
6. Щадящая кулинарная обработка, обеспечивающая микронутриетную сохранность продуктов при приготовлении блюд (запекание, варка, приготовление на пару), ограничение или исключение жарения и приготовления во фритюре;
7. Приготовление блюд преимущественно из свежих продуктов, с соблюдением сезонности, допустимо использовать свежемороженые ингредиенты; биологическая безопасность питания;
8. Достаточный временной резерв для неспешного приема пищи. Необходимо выделять не менее 20-30 минут для каждого основного приема пищи и 10-15 минут для перекусов.

Типичные ошибки в организации питания школьника:

1. Отказ от завтрака. Зачастую учащиеся мотивируют его отсутствием аппетита, и ограничивают утреннюю еду чашкой чая. Но отсутствие аппетита утром возможно только при нарушении режима дня или питания. Возможно, ужин был слишком поздним или излишне плотным и калорийным. Другая ситуация - ребенок лег спать слишком поздно, и утром предпочитает уделить время сну, пожертвовав завтраком;
2. Питание преимущественно полуфабрикатами. Такие блюда перенасыщены солью, животными жирами, ароматизаторами, что не может считаться полезным не только для детей, но и для взрослых. Использование полуфабрикатов допустимо эпизодически, но основой домашнего питания должна быть свежеприготовленная пища;
3. Использование в качестве перекуса высокоуглеводистых продуктов. Красочно оформленные сладости (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье) или картофельные чипсы, соленые орешки являются привлекательными для детей в силу своей ценовой доступности и насыщенного вкуса, но не являются заменителями полноценной еды и приводят со временем к появлению лишнего веса, проблемам с обменом веществ и болезням желудочно-кишечного тракта.
4. Дефицит употребления рыбы. В среднем российский школьник ест рыбные блюда не чаще двух раз в месяц, при норме для обеспечения организма полноценным белком и йодом не менее двух раз в неделю;

5. Недостаточное употребление овощей и фруктов при ежедневной норме не менее 300 г. фруктов и 400 г. овощей;

6. Употребление кофеинсодержащих 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 воздействует 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, и может стать причиной развития судорожного синдрома.

7. Некоторые старшеклассники садятся на диету. Любая ограничительная диета, а особенно монодиеты и голодание являются сильнейшим стрессом для пищеварения и всего организма.

Какие продукты нужно ограничить или исключить из пищевого рациона школьника и почему?

Школьникам, особенно младшего возраста, стоит ограничивать жареное, копченое, колбасные изделия (последние богаты солью, «скрытыми» жирами и содержат нитрит натрия), исключить фастфуд. Так же следует ограничивать в питании соленую, консервированную, вяленую, копченую рыбу, так как она богата солями мочевой кислоты и натрием, что может способствовать заболеванию суставов и развитию гипертонической болезни у ребенка. Обязательно нужно контролировать потребление ребенком кондитерских изделий и булочек, оградить от чипсов и сладкой газировки: избыточное содержание их в рационе может способствовать развитию нарушения обмена веществ, что приводит к аллергии, сахарному диабету и ожирению.



Ефремова М.С. - зам. главного врача

Филиал ФБУЗ «ЦГиЭ в РО» в г.Волгодонске