

Правильное питание школьника.

Важнейший период жизни человека - школьный возраст, пора от 7 до 17 лет, время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. В современном мире именно школьники принимают на себя и вынуждены перерабатывать все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках, спортивных секциях. Для формирования и сохранения физического и психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.

- 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). Питание в определенные часы способствует полноценному усваиванию пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний.

- Адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энерготраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию и интеллектуальную физическую активность ребенка.

- Сбалансированность и гармоничность состава рациона по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты).

- Обеспечение разнообразия продуктов питания, формирующих рацион. В питании обязательно должны присутствовать разнообразные молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла.

- Щадящая кулинарная обработка, обеспечивающая сохранность продуктов при приготовлении блюд (запекание, варка, приготовление на пару), ограничение или исключение жарения и приготовления во фритюре.

- Приготовление блюд преимущественно из свежих продуктов, с соблюдением сезонности, допустимо использовать свежемороженые ингредиенты.

- Обеспечение достаточного временного резерва, для неспешного приема пищи. Необходимо выделять не менее 20-30 минут для каждого основного приема пищи и 10-15 минут для перекусов.

Наиболее распространённые ошибки в организации питания школьника.

- Отказ от завтрака. Отсутствие полноценного завтрака недопустимо для школьника.

- Питание преимущественно полуфабрикатами. Такие блюда перенасыщены солью, животными жирами, ароматизаторами, добавками в виде консервантов, улучшителей вкуса, что не может считаться полезным не только для детей, но и для взрослых.

- Употребление чипсов, сухариков, киришечек может привести к всевозможным гормональным сбоям, расстройствам нервной системы, аллергическим реакциям. В их состав входят искусственные красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, подсластители. Это абсолютно пустые продукты, которые необходимо убрать из рациона.

- Употребление химических конфет. Особенно опасны конфетки «кислотных» цветов – неестественно ярких – зеленых, красных, фиолетовых и др. Они состоят не только из сахара, но и из ароматизаторов и красителей, которые особенно вредны организму. «Взрывные» сладости бывают в виде леденцов, а бывают в виде порошка в пакетиках, который шипит, пузырится и взрывается во рту. Его очень любят дети, потому что он

смешно щекочет язык и щеки. К сожалению, этот порошок, действует на желудок и слизистые ротовой полости, как реагент на лед - разъедает и уничтожает

- Использование в качестве перекуса высокоуглеводистых продуктов (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье).

- Дефицит употребления рыбы. В среднем Российский школьник ест рыбные блюда не чаще двух раз в месяц. Желательно есть рыбу не менее двух раз в неделю, для обеспечения организма полноценным белком и йодом.

- Недостаточное употребление овощей и фруктов. Желательно ежедневно употреблять не менее 300 г. фруктов и 400 г. овощей в день для обеспечения организма достаточным количеством растительной клетчатки и витаминов.

- Употребление кофеин содержащих энергетических напитков. 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.

Питание школьника при грамотной организации должно обеспечить организм учащихся детей всеми пищевыми ресурсами, обеспечивающими полноценное развитие растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.