

Здоровое питание для школьника



К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности.

Обеспечение рационального питания школьника – одно из ведущих условий их правильного гармоничного развития. Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием человека.

К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками: факультативные занятия, кружки, домашнее задание.

Пища – единственный источник, с которым ребенок получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи.

Родителям полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс обучения.

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее 4-5 раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть **горячее блюдо**.

Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак — ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел, как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника.

Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, поэтому завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергетических затрат. Он должен обязательно содержать горячее блюдо: творожное, яичное, мясное, крупяное.

Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку.

Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки,

чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность школьников.

В состав обеда следует включать максимальное количество овощей, в том числе сырых.

Ужин в основном состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд. Перед сном не рекомендуется блюда из мяса или рыбы, так как богатая белком пища действует возбуждающе на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Дети при этом спят беспокойно и плохо отдыхают за ночь.

Дети и подростки — **юные спортсмены, имеющие повышенные физические нагрузки**, нуждаются в увеличении суточной нормы потребления белка до 116—120 г в возрасте 10—13 лет и до 132—140 г в возрасте 14—17 лет.

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:

Зелёный свет	Желтый свет	Красный свет
<p>еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.</p>	<p>мясо, рыба, молочные продукты — обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.</p>	<p>продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия.</p> <p>Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.</p>



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
- Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр — не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.
- Ребенок должен питаться не менее 4-5 раз в день.
- Следует употреблять йодированную соль.
- В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
- Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
- Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
- Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
- Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.
- **Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 -20% из белков, на 20 -30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.**



ПРИНЦИПЫ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

- если ограничить углеводы, в «топку» пойдут белки и жиры, при их распаде образуются вредные вещества, происходит отравление организма;
- в пище мало белка — страдает иммунитет (бесконечные простуды!), кожа становится сухой и дряблой, волосы тусклыми, а ногти ломкими; худеем за счет потери белка мышц;
- совсем без жиров нельзя — они необходимы для работы печени, всасывания многих витаминов, сжигания запасов жира; но жира должно быть в пище не более 25% от суточной калорийности; в жирном мясе, молоке, жареных продуктах и сдобном тесте содержатся вредные жиры, в морепродуктах и растительных маслах — полезные;
- процесс приготовления пищи должен проходить так, чтобы сохранить в продуктах максимум питательных веществ, поэтому лучше готовить пищу на пару, варить или тушить; от жареной пищи лучше отказаться.

ЭТО НАДО ПОМНИТЬ!



РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации правильного питания школьников в общеобразовательном учреждении.

(В.Р. Кучма, М., 2005 г.)

Приоритетная роль питания в поддержании здоровья детей и подростков закреплена в **Концепции государственной политики** в области здорового питания населения РФ до 2005г.

Во всех образовательных учреждениях для детей и подростков с пребыванием более 3-4 часов должно организовываться питание учащихся. Длительность промежутков между приемами пищи не должна превышать 3,5-4 часов.

Для учащихся ОУ предусматривается двухразовое питание, а так же реализация (свободная продажа) готовых блюд и буфетной продукции (готовых к употреблению продуктов промышленного производства и кулинарных изделий для дополнительно питания) в достаточном ассортименте.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

(обучающегося в первую смену)

7.30-8.30 – завтрак дома, перед уходом в школу

11.30-12.00 – горячий (второй) завтрак в школе

14.30 – 15.30 – после окончания занятий – обед в школе или дома

15.30-16.00 – полдник

19.00-19.30 – ужин дома

21.00 - молоко или кефир

Завтрак детей должен обеспечивать 25%, **обед** 35-40%, **полдник** 15 %, **ужин** 20-25% суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии.

Выход блюд предусматривается в соответствии с действующей нормативной и технологической документацией. В зависимости от возраста детей следует придерживаться массы (объема) порций, указанных в **таблице №1:**

Блюда	Возраст детей		
	6 лет	7-10 лет	11-17 лет
Холодные закуска (салаты, винегреты)	50-65 г	50-75 г	50-100г

Каша, овощное блюдо	200 г	200-300 г	250-300 г
Первые блюда	200-250 г	250-300 г	300-400 г
Вторые блюда (мясо, рыба, порционные колбасные изделия, яичные блюда)	80-100 г	100 г	100-120 г
Гарниры	100-150 г	150-200 г	200-230 г
Напитки	180-200 г	200 г	200 г
Хлеб	30 г – пшеничный и 20 г – ржаной или 40 г – только ржаной		

Оценка питания конкретного ребенка должна основываться на заключении об энергетической ценности. Энергетические затраты ребенка складываются из энергии, затрачиваемой на основной обмен, расход энергии в связи со специфически динамическим действием пищи и в процессе деятельности, бытового и домашнего поведения. **Для оценки энергетических затрат** на деятельность ребенка следует знать режим дня образовательного учреждения, индивидуальный режим ребенка или иметь хронометраж его деятельности.

По таблице №2 (для возраста 11-17 лет) можно определить суточный расход ребенка, который и должен обеспечиваться поступающей пищей.

№	Индивидуальный режим	Хронометраж
1	Спокойное состояние и сон	1,50
2	Уроки и выполнение домашней работы (русский, иностранный, математика, химии, физика)	1,72
3	Уроки и выполнение домашней работы (все остальные предметы)	1,62
4	Физические упражнения, танцы	2,57
5	Физическая работа	3, 52
6	ходьба	3,05

Пример: Мальчик 9 лет. Вес 28, 3 кг. Его режим дня: сон – 10 ч., уроки - 6 ч., подвижные игры 0 2 ч., физическая работа – 1 ч., ходьба – 2 ч., спокойное состояние – 2 ч.

Расчет энергетических затрат на 1 кг веса: $10 \cdot 1,89 + 6 \cdot 2,89 + 2 \cdot 11,3 + 1 \cdot 4.40 + 2 \cdot 3.50 + 3 \cdot 1.89 = 72,35$ ккал\кг.

Расчет специфических энергетических затрат и затрат на обмен веществ (20% от энергетических затрат на деятельность): $72,35 \cdot 0,2 = 14,47$ ккал.

Общие суточные затраты: $(72,35 + 14,47) \cdot 23,3 = 2547,006$

Следовательно, пища, употребляемая данным ребенком в течении всего дня не должна обладать энергоемкостью не **более 2547 ккал.**

КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ШКОЛЬНИКА

должна быть следующей:

7-10 лет	14-17лет	+
2400 ккал	2600-3000ккал	300-500 ккал, если ребенок занимается спортом

Здоровое питание – это

- Умеренность
- Четырехразовый приём пищи
- Разнообразиие
- Биологическая полноценность

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

