

# Особенности здорового питания детей школьного возраста

Одним из необходимых условий, обеспечивающих правильную жизнедеятельность человеческого организма, является полноценное питание. В период получения образования организм учащегося испытывает повышенные нагрузки, как умственные, так и физические, что связано с большим расходом энергии и высоким потреблением пищевых веществ. Нарушение питания в этот период может привести к расстройствам жизнедеятельности организма, в том числе к возникновению и прогрессированию различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, органов кровообращения, изменениям со стороны эндокринной, костно-мышечной и центральной нервной систем. На сегодняшний день продолжает расти число алиментарно зависимых заболеваний у учащихся, напрямую связанных с нарушением рационального питания.

Для правильного развития организма, сохранения высокой работоспособности детям и подросткам необходимо соблюдение режима питания. Изменение интервалов между едой часто приводит к нарушению аппетита у детей и подростков. Прием пищи без аппетита вызывает расстройство работы органов пищеварения, способствует развитию хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. При регулярном питании вырабатывается рефлекс на выделение в установленное время наиболее активного желудочного сока, богатого ферментами. Поступающая пища встречает подготовленную почву для активного переваривания.

Длительные перерывы между едой отрицательно сказываются на работоспособности учащихся, поэтому на своевременность приема пищи необходимо обращать должное внимание. Оптимальным для детей школьного возраста является 4-5-разовое питание.

Наиболее целесообразно следующее распределение пищи в течение дня: первый завтрак - 25% суточного рациона, второй завтрак в школе - 15-20%, обед - 35%, ужин - 20-25%. Желательно, чтобы завтрак был горячим.

Во время напряженной умственной работы усиливаются процессы обмена, а следовательно, и потребность в питательных веществах. В первую половину дня следует использовать продукты, богатые животным белком, а на ужин - молочно-растительные продукты.

Особенно большое значение для растущего организма имеет достаточное содержание в пище белка. В рационе детей и подростков белки животного происхождения должны составлять не менее 50% от общего количества белка в рационе, а при повышенной нагрузке его количество необходимо повышать до 60%. При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости. Поэтому продукты с большим содержанием белков (мясо, рыба, творог, яйца) обязательно должны быть в меню первого и второго завтраков учащихся - они повысят умственную работоспособность детей в школе.

Большинство учащихся и родителей, как правило, осознают важную роль питания для сохранения здоровья. В семьях, где присутствует культура питания, в рационе не должны преобладать следующие пищевые продукты:

- жареные во фритюре пирожки, пончики, картофель фри, чипсы;
- кондитерские изделия, сладости, жевательные резинки;
- газированные безалкогольные напитки, особенно содержащие тонизирующие компоненты («Пепси-кола», «Кока-кола» и др.);
- копченые продукты;
- острые блюда и приправы, соусы (уксус, перец, горчица, аджика, кетчуп и др.);

- фаст-фуд (гамбургеры, чизбургеры, хот-доги).