

Здоровое питание школьника – залог успеха в учебе

Освоение школьной программы требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но еще и растет, развивается, и для этого он должен получать полноценное питание. А напряженная умственная деятельность вообще связана со значительными энергетическими затратами. Поэтому к составлению полноценного рациона для школьника нужен комплексный подход, учитывающий всё, что необходимо детскому организму.

По мнению диетологов, школьник должен есть не менее четырех раз в день – при этом на завтрак, обед и ужин обязательно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, а также кисломолочные продукты – источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда.

В качестве гарнира лучше использовать не картофель или макароны, а тушеные или вареные овощи, например, капусту, свеклу, лук, морковь и бобовые.

За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а простой воды, фруктовых или овощных соков.

Еда ученика должна быть богата углеводами, жирами, белками и разнообразными минералами. Но перекармливать ребенка тоже не нужно. Иначе школьник может не израсходовать всю энергию с калориями и будет поправляться. А если у человека с детства нарушается обмен веществ, впоследствии это грозит риском возникновения серьезных заболеваний.

Завтрак обязателен!

В утренний завтрак школьников должны входить яйца, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), хлебобулочные изделия, свежие овощи и фрукты. Очень хороши яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Всё это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение всего школьного дня. Фруктовые напитки, чай, печенье, конфеты обеспечат поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность.

Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, — это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии.

В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка — смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения.

Белки — это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами.

Школьники 7—11 лет должны получать в сутки 70—80 г белка, или 2,5—3 г на 1 кг веса, а учащиеся 12—17 лет — 90—100 г, или 2—2,5 г на 1 кг веса.

В детском питании учитываются качественные особенности белков. Так, удельный вес белков животного происхождения в рационе детей школьного возраста составляет 65—60%, у взрослых — 50%. Потребностям детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, так же как и все остальные компоненты молока. В связи с этим молоко должно рассматриваться как обязательный, не подлежащий замене продукт детского питания. Для детей школьного возраста суточная норма молока — 500 мл.

Незаменимые аминокислоты: лизин, триптофан и гистидин — рассматриваются как факторы роста. Лучшими их поставщиками являются мясо, рыба и яйца.

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.

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).

Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьнику необходимо полноценное питание, которое покрывает повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергии. Эти показатели значительно изменяются в зависимости от возраста, пола, вида деятельности, условий жизни. В школьном возрасте дети должны получать биологически полноценные продукты, богатые белками, минеральными солями и витаминами.

В питании детей школьного возраста большое место должны занимать продукты, богатые белком: яйцо, мясо, рыба, орехи, овсяная, гречневая крупа. Ежедневно в школьном меню необходимы молочные и кисломолочные продукты (творог, йогурт, молоко), яйца, мясные и рыбные продукты. Молочные продукты – основные источники минеральных веществ, витаминов, белков.

Хлеб лучше употреблять ржаной или с отрубями, так как в нем содержится на 30% больше железа, вдвое больше калия и втрое больше магния, чем в белом хлебе.

Овощи – необходимый источник витаминов и микроэлементов. В рационе до 50% должно быть сырых овощей и фруктов. При этом надо иметь в виду, что овощи и фрукты надо включать каждый раз и обязательно употреблять до еды, но не после. Употребление фруктов и овощей после еды способствует длительной задержке пищевых масс, усиливает процесс брожения, что впоследствии может привести к хроническим заболеваниям органов пищеварения.

Большое внимание требует обеспечение учащегося полноценным завтраком. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, поэтому завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Он должен обязательно содержать горячее блюдо, творожное, яичное, мясное, крупяное. 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.

Для нормального функционирования мозга необходимы фосфор, сера, медь, цинк, кальций, железо и магний. Фосфор и фосфорные соединения способствуют образованию клеток мозга, сера нужна для насыщения их кислородом. Витамин мозга – витамин Е, а также: витамины В1, В2, В6.

В связи с этим вам будет полезно знать, какие продукты питания содержат вышеперечисленные микроэлементы, витамины. Это: картофель, петрушка, мята, хрен, говядина, мозги, морковь, капуста, сельдерей, огурцы, вишня, смородина, сухофрукты, яичный желток, крыжовник, виноград, печень, кисломолочные продукты, грибы, масло оливковое, апельсины, горох, малина, клубника, соевые бобы, ботва репы, пророщенная пшеница, хлеб из муки грубого помола.

Сладости – можно, но в меру.

Очень трудно запретить детям есть сладкое, тем более что школьный буфет, как правило, предлагает целый ассортимент хлебобулочных изделий – на карманные деньги ребенок может купить там и булочки, и ватрушки, и пиццу, и сосиски в тесте. Но кондитерские изделия и вообще любые сладкие продукты лучше кушать уже после основного, полноценного приема пищи. Школьник должен понимать, в чем вред и польза сладкого, знать, что много его есть нельзя – ведь избыток сахара нарушает правильную работу организма и обмен веществ. Однако полностью исключать сладкое и мучное тоже не стоит, так как хлебобулочные изделия содержат разнообразные витамины, а их клетчатка регулирует пищеварение, работу нервной системы и кровообращение.

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 раз в день.

Учащиеся в первую смену в 7:30—8:00 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 10:30—12:00 — горячий завтрак в школе, в 13:30—15:00 — после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30—ужин (дома).

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.

Рекомендации:

Пища должна быть разнообразной;

В питании всё должно быть в меру;

Есть овощи и фрукты;

Еда должна быть тёплой;

Тщательно пережёвывать пищу;

Не есть копчёного, жареного и острого;

Не есть перед сном;

Не есть сухомятку;

Меньше есть сладостей;

Есть 3—4 раза в день;

Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

А также...

Умеренность.

Четырехразовый приём пищи.

Разнообразиие.

Биологическая полноценность.