

## **«Правильное питание — важнейший залог здорового развития растущего организма ребенка»**

Главное правило рационального питания школьников: энергетическая ценность потребляемой пищи не должна превышать энерготраты организма. В суточный рацион питания школьников должны входить пищевые вещества (нутриенты) в сбалансированном виде. Это обеспечивается оптимальным соотношением белков, жиров, углеводов и незаменимых компонентов, таких как аминокислоты, витаминов, дополняемых иногда чистыми (эссенциальными) компонентами. Усвоение пищевых веществ во многом зависит от режима питания школьников.

В связи с усилением энергетического обмена в организме младшего школьника увеличивается потребность в пищевых веществах — это обуславливает необходимость увеличения таких продуктов, как мясо, рыба и крупы, и постепенного снижения потребления молока. Кулинарная обработка продуктов для младших школьников приближается к кулинарии для взрослых. Но надо учитывать, что острое, жареное, сладкое для ребенка все еще слишком вредно. Закуски, приправы, соусы не должны быть слишком острыми, овощи для салатов нарезаются мелко, заправляются растительным маслом или сметаной. Мясные и рыбные блюда, овощи лишь слегка поджариваются, а лучше — тушатся и подаются на стол 3-4 раза в неделю. Не рекомендуется включать в рацион питания ребенка много сладостей и сладких напитков, особенно в промежутках между едой — полезнее выпить полстакана яблочного или морковного сока.

Важно соблюдать питьевой режим. Суточная потребность школьников в воде — 1,5 л.

Обычно существуют две проблемы с питанием школьников: дети или перекормлены, или недокормлены.

Перекормленные дети обычно слабее худощавых, чаще болеют и тяжело переносят болезни. Как правило, родители упитанных детей не слишком волнуются — надеются, что с возрастом это пройдет и комплекция ребенка придет в норму. Это не так: возникшие при перекармливании жировые клетки часто сохраняются на всю жизнь, появляется постоянная склонность к полноте. Дети с излишней массой тела с раннего возраста подвержены частым респираторным и аллергическим заболеваниям. Они обычно поздно начинают ходить, у них часто бывают кривые ноги и круглая спина.

Возникающие в дошкольном возрасте нарушения обмена веществ, связанные с ожирением, способствуют развитию атеросклероза в среднем возрасте и даже в молодости.

Флегматичные дети из-за недостаточной двигательной активности расходуют энергии меньше, чем получают с пищей, и поэтому полнеют. Возникает порочный круг. Чем толще ребенок, тем меньше у него потребность в движениях, а гиподинамия — прямая дорога к полноте. В детях, склонных к гиподинамией и полноте, надо возбуждать интерес к прогулкам и физическим

упражнениям, чтобы привить любовь к постоянному движению. Это сложно, и очень важен личный пример взрослых.

Полнеют также легко возбудимые, нервные дети — у них имеется постоянная потребность в еде, в их карманах всегда можно найти конфеты, пирожки, шоколад, которые он постоянно ест. В этом случае необходимо отыскать причину такого поведения, которая нередко кроется в обостренных отношениях со сверстниками или взрослыми. Устранив причину или уменьшив ее влияние, можно добиться изменения характера питания и соответственно уменьшить полноту.

Бывает, что некоторых достаточно подвижных детей перекармливают родители, которые ни в чем не отказывают своими детям и кормят их высококалорийными продуктами в огромном количестве: пирожными, сладостями, закусками, белым хлебом со сливочным маслом и др.

Перекармливать ребенка плохо, но и введение диет, предназначенных взрослым так же не несет ничего хорошего, поскольку нарушает нормальные процессы роста и развития ребенка. Большинство худых детей, как правило, здоровы, хотя их родители беспокоятся по поводу их питания гораздо чаще родителей упитанных детей. Обязательное условие рационального питания школьников — разнообразие рациона за счет, как использования разных продуктов, так и способов их приготовления. Существенное значение имеет правильное сочетание обеденных блюд. Если первое блюдо овощное, то гарнир второго блюда может быть из круп или макарон. В весенне-летний период и в начале осени следует готовить больше блюд из свежей зелени, овощей, фруктов, ягод.

Биоритмические особенности также должны учитываться. Так, для детей-«жаворонков» (с высокой работоспособностью в первой половине дня) завтрак и обед могут содержать до  $2/3$  и даже  $3/4$  общей калорийности дневного рациона, тогда как для «сов» полезны легкий завтрак, не слишком калорийный обед и плотный ужин.

Улучшению аппетита и усвоению пищи способствует красивое оформление блюд и сервировка стола. Температура еды не должна быть слишком высокой или низкой.

### **Режим дня школьника**

В младшем школьном возрасте очень важно следить за соблюдением режима сна и активном отдыхе на свежем воздухе.

Режим дня в жизни детей младшего школьного возраста важен и необходим. В теории все знают, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Но на практике четко организовать и спланировать день школьника довольно сложно. Режим основан на закономерностях, по которым живет организм, от его соблюдения или несоблюдения, прежде всего, зависит такой важный показатель состояния организма как работоспособность.

У первоклассника работоспособность снижается довольно быстро, о чем свидетельствует общее двигательное беспокойство. Через 15-20 минут после начала урока дети начинают отвлекаться, вертеться — то же самое происходит дома во время приготовления домашних заданий. Двигательное беспокойство — защитная реакция детского организма, который как бы отключается, дает себе отдых, не доводя до утомления. Слова, окрики, упреки не помогают, поскольку дети не отдают себе отчета в том, почему это с ними происходит. Только спланированное переключение с одного вида деятельности на другой может предотвратить утомление и удержать внимание ребенка.

При любой деятельности сначала происходит постепенное повышение показателей работоспособности, так называемое вработывание. Затем наступает пик работоспособности; а потом появляются первые признаки утомления: снижается внимание, возникает двигательное беспокойство, растет число ошибок. Это только внешние признаки. Одновременно повышается напряжение всех физиологических систем, и если вовремя не уменьшить нагрузки, а продолжать занятия с той же интенсивностью, работоспособность резко падает. Эти закономерности необходимо учитывать в школе на уроках и дома во время домашних занятий. Изменения в организме, связанные с утомлением, временны и исчезают при отдыхе или смене деятельности. Учебный процесс не может вовсе избежать утомления школьников, но должен строиться так, чтобы отдалить его наступление и предупредить возникновение переутомления. Опасность переутомления в том, что изменения, происходящие в организме, уже не устраняются кратковременным отдыхом и переключением на новый вид деятельности. Если переутомление хроническое, длительно действующее, оно сказывается на росте и развитии ребенка, общем состоянии его здоровья. Все отрицательные последствия обучения имеют в своей основе переутомление, перегрузку.

Рационально организованный режим дня школьника выглядит примерно следующим образом. Подъем за час-полтора до выхода в школу, утрення зарядка, завтрак, который обязательно должен быть горячим. Занятия в школе. Когда ребенок возвращается из школы, он находится на спаде работоспособности. Поэтому сначала ему необходимо пообедать, отдохнуть — и ни в коем случае не садится сразу же за уроки. Отдых желателен активный, на свежем воздухе, в играх и движении — не менее 3-3,5 часов. Нельзя ни в наказание, ни по любым другим причинам лишать ребенка этого отдыха, он необходим ему. Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой лучший отдых — полтора-двух часовая дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует еще и разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки.

Важно правильно организовать выполнение школьником домашних заданий. Часто выполнение всех заданных на дом уроков занимает у младших школьников полтора-два часа, поскольку у них еще нет навыков

самостоятельной работы и они делают все медленно, через силу. Максимальная продолжительность работы у младших школьников не больше 30 минут. Лучшее время для приготовления уроков — 15-16 часов. Через каждые 25-30 минут необходим перерыв для восстановления работоспособности. Начинать готовить уроки надо с менее сложных, затем переходить к самым трудным.

Ребенку, который начал учиться в школе, часто не хватает двигательной и физической нагрузки, из-за этого появляются вялость, утомляемость, задержки роста. Поэтому в распорядке дня у школьника обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и физкультурные минутки во время приготовления домашних заданий.

Младшим школьникам не стоит смотреть телевизор дольше 40-45 минут в день. А детям возбудимым, ослабленным стоит сократить и это время. Нельзя смотреть телевизор лежа, только сидя на расстоянии 2-5,5 м от экрана. Желательно сзади установить подсветку, чтобы снизить контрастность экрана.

В младшем школьном возрасте очень важно следить за соблюдением режима сна. Первокласснику необходимо спать 11,5 часов в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Сон должен быть глубоким и спокойным, поэтому не допускайте перед сном шумных игр, занятий спортом, просмотра страшных фильмов, ссор и повышения голоса. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что нередко бывает, когда в комнате, где спит ребенок, включен телевизор, радио.

### **Рацион питания ребенка**

Рацион питания ребенка дошкольника и младшего школьника должен быть составлен таким образом, чтобы обеспечить нормальное развитие детского организма, подготовить его к возрастанию умственных и физических нагрузок, связанному с началом учебы в школе. Ребенок должен не только получать количество необходимое растущему организму калорий, но и жизненно важные вещества, обеспечивающие его полноценное развитие: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

### **Основные требования к рациону питания ребенка:**

- питание должно быть разнообразным и сбалансированным;
- при приготовлении пищи соблюдайте санитарно-гигиенические нормы, соблюдайте правила хранения продуктов, никогда не давайте ребенку просроченный продукт или продукт, вызывающий у вас подозрения;
- обрабатывайте продукты таким образом, чтобы в них максимально сохранялись питательные вещества и витамины;
- не злоупотребляйте солью и сахаром;
- установите режим питания, предусматривающий не менее 4 приемов пищи;
- на долю завтрака должно приходиться приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%;

-учитывайте индивидуальные особенности ребенка, возможную непереносимость каких-либо продуктов;  
-новый продукт давайте небольшой порцией, чтобы убедиться, что у нет ребенка на него аллергии.

Недостаток в рационе питания ребенка белков замедляет физическое развитие, снижает иммунитет. Источники белка: мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, хлеб, крупы, бобовые и овощи. Углеводы, прежде всего, являются источником энергии. «Незаменимым» производным углеводов, которое обязательно должно поступать с пищей, является аскорбиновая кислота или витамин С, так как у человека отсутствует один из ферментов, необходимых для его синтеза. В сбалансированном рационе питания ребенка примерно 50% необходимой энергии должно поступать с углеводами. Источники углеводов: сахар, мед, фрукты, кондитерские изделия, овощи, хлеб, крупы.

Жиры нужны не только как источник энергии, но и для усвоения организмом жирорастворимых витаминов. Источники жиров: сливочное и растительное масло, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), мясо, рыба, орехи и др.

Минеральные соли и микроэлементы играют большую роль в строительстве организма, способствуют обмену веществ и должны в обязательном порядке присутствовать в рационе питания ребенка. Для здорового развития ребенку необходимы кальций (содержится в молочных продуктах), фосфор (источники — рыба, мясо, сыр, творог, крупы, бобовые), магний (гречневая, овсяная крупа, пшено, зеленый горошек, морковь, свекла, салат, петрушка), натрий (соль), калий (мясо, рыба, крупа, картофель, изюм, какао, шоколад, железо (мясо, рыба, яйца, печень, почки, бобовые, пшено, гречка, толокно), медь (печень, морепродукты, бобовые, гречневая и овсяная крупа, макароны), йод (морская рыба, морская капуста, морские водоросли, йодированная соль), цинк (мясо, рыба, яйца, сыр, гречневая и овсяная крупа). В рацион ребенка должна обязательно поступать пища, богатая витаминами. Человек и животные не способны к синтезу витаминов и должны получать их с пищей. При нехватке витаминов развивается витаминная недостаточность, проявляющаяся вначале малоспецифическими симптомами (утомляемость, апатия, снижение устойчивости к заболеваниям и др.), а затем признаками, типичными для недостатка того или иного витамина.

### **Выбор продуктов**

Мясо: нежирная говядина, телятина, курица, индейка, субпродукты. В ограниченных количествах колбаса, сосиски и сардельки.

Рыба: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. В ограниченных количествах соленые рыбные деликатесы и консервы.

Молоко и молочные продукты.

Фрукты, овощи, плодоовощные соки.

Хлеб, макароны, крупы, особенно полезны гречневая и овсяная крупы.  
Растительное масло.

### **Питание школьников**

Основные принципы организации рационального питания сохраняют свою актуальность для людей всех возрастов.

Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.

Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.

Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.

Оптимальный режим питания.

Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.

Учет индивидуальных особенностей детей.

Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Однако организация питания подростков, школьников 10-17 лет имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в этом возрасте. В этот период следует обратить особое внимание на следующие моменты:

Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.

Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.

На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.

Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка.

Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период. Сейчас особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для все возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

Именно в эти годы - фактически начиная с 10 лет - ребенок становится взрослым человеком. И это касается и его физического развития, и психоэмоционального, и интеллектуального. Ребенок осваивает новые для себя правила взрослой жизни. Учится ответственности и самостоятельности, учится по-новому выстраивать свои отношения с людьми.

Немаловажно и то, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни. Ведь от того, как мы питаемся, зависит наше здоровье.

При составлении рациона для школьников 10-17 лет учитываются изменения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста и пола ребенка.

Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня.

Большую часть времени подростки проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха. В период значительных умственных нагрузок питание должно быть дробным и легкоусвояемым. Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий белки и жиры и требующий долгого переваривания следует перенести на период более или менее продолжительного отдыха.

При организации питания в школах следует иметь в виду основные медико-биологические требования:

Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25% и 35% суточной потребности соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55-60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности.

Рационы должны быть распределены по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров и т.п. в зависимости от возраста.

Необходимо соблюдение режима питания - завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (10-11 часов), необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна).

Школьное питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и др.).

К сожалению, выполнения всех требований современной школой ждать не приходится. Кроме того, совершенно не представляется возможным учесть индивидуальные особенности каждого подростка. Поэтому многое в этом направлении дети и их родители должны сделать сами.