

"Правильное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития"

Вопрос о правильном рационе питания детей школьного возраста волнует всех родителей, заботящихся о здоровье своих отпрысков. Карманные деньги, выдаваемые на «мелкие расходы», чаще всего тратятся на вредные вкусности, а значит, нужно не только придирчиво изучать меню в школьной столовой, но и самим составить такой рацион питания, при котором все потребности растущего организма будут удовлетворены в полной мере.



Рацион питания школьника должен быть адекватен энергозатратам ребёнка. Современные школьные программы очень насыщены и требуют значительных усилий и большой траты времени не только в школе, но и дома. Море информации (чаще, к сожалению, ненужной), обрушивающейся на

головы детей буквально отовсюду, создаёт большую нагрузку на нервную систему. Наши дети – атомные, их физическое и половое развитие идёт на порядок быстрее. Добавьте к этому невероятные психические нагрузки, связанные с социальной адаптацией, и взбесившиеся гормоны – и получите довольно грустную картину. Как сохранить здоровье ребёнка, помочь ему справиться со всеми нагрузками?

По мнению диетологов, ребёнок, учащийся в школе, должен есть не менее 4 раз в день, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда. Школьники проводят по полдня вне дома, а некоторые – и вовсе весь день, оставаясь в продлёнке. Наша задача – накормить детёныша правильным завтраком и ужином и дать с собой не только вкусный, но и полезный «тормозок».



Составляя рацион для школьника, помните о балансе важных питательных веществ и витаминов. Но для начала давайте вспомним, для чего нужны эти вещества и где они находятся.

Витамин А – обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек и кожи, улучшает сопротивляемость организма, отвечает за нормальное состояние зрения. Витамин А содержится в рыбе и морепродуктах, печени, абрикосах, моркови.

Витамин В1 – улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему и память. Этот витамин находится в овощах, рисе, мясе птицы.

Витамин В2 – укрепляет ногти и волосы и положительно влияет на состояние нервов. Витамин В2 содержится в яйцах, молоке, капусте брокколи.

Витамин В6 – отвечает за нормальную работу печени, улучшает кроветворение, благотворно влияет на функции нервной системы. Этот витамин содержится в яичном желтке, пивных дрожжах, бобовых и в цельном зерне.

Витамин В12 – стимулирует рост, способствует кроветворению, улучшает состояние центральной и периферийной нервной системы. Содержится в мясе, сыре, морепродуктах.

Витамин РР – регулирует уровень холестерина и улучшает кровообращение. Витамин РР содержится в рыбе, мясе, орехах, овощах, в хлебе грубого помола.

Пантотеновая кислота – благотворно влияет на функции нервной системы и двигательную функцию кишечника. Содержится в яичном желтке, мясе, фасоли, цветной капусте.

Фолиевая кислота – необходима для роста и нормального кроветворения. Это «зелёный» витамин, фолиевой кислоты много в шпинате, зелёном горошке, савойской капусте и т.д.

Биотин – отвечает за состояние кожи, ногтей и волос, регулирует уровень сахара в крови. Биотин содержится в яичном желтке, буром рисе, соевых бобах, помидорах.

Витамин С – полезен для иммунной системы, соединительной ткани и костей, ускоряет заживление ран. Витамина С много в шиповнике, облепихе, сладком перце, чёрной смородине, лимоне.

Витамин D – укрепляет зубы и кости. Витамин D находится в печени, икре, яйцах, молоке.

Витамин E – борется с разрушительным воздействием свободных радикалов, влияет на функции эндокринных и половых желёз, замедляет старение. Содержится в орехах и растительных маслах.

Витамин K – отвечает за нормальную свёртываемость крови. Этот витамин находится в шпинате, кабачках, салате и белокочанной капусте.

Белки – это строительный материал для клеток организма. Для растущего организма белки особенно важны, поэтому следует осознанно подходить к этому вопросу. Большинство родителей свято убеждены, что мясо является лучшим поставщиком белка в организм, и усиленно пичкают детей котлетами, жареными окорочками и пельменями. Но, по мнению диетологов, детям лучше всего давать рыбу, яйца и молочные продукты – именно их белки наилучшим образом усваиваются. Не забывайте о растительных белках – они содержатся в бобовых. Фасоль, бобы, нут, маш, соя (не та, что в колбасе, а настоящие соевые бобы) – всё это разнообразие должно появляться на столе не реже 2-3 раз в неделю. А мясо, так любимое многими – всего лишь пару раз, и то в варёном, тушёном или запечённом виде, и уж никак не в жареном. Отдельно нужно сказать о колбасе, сосисках и сардельках. В детском питании эти «деликатесы» не должны появляться вовсе! Вместе с полезным белком ваш ребёнок получит массу совершенно не полезных ингредиентов вроде красителей, ароматизаторов, идентичных натуральным, консервантов и прочих «радостей».

Жиры являются главным поставщиком энергии в наш организм, обеспечивают всасывание жирорастворимых витаминов в кишечнике, участвуют во многих процессах жизнедеятельности клеток тела, а жировые запасы в теле необходимы для поддержания и амортизации внутренних органов и для теплоизоляции. Так что без жиров никуда. Даже

если ваш ребёнок страдает ожирением, это не повод сажать его на низкожировую диету. Все виды жира по-своему полезны и необходимы. Отдавайте предпочтение растительным маслам (желательно, нерафинированным) и не забывайте о сливочном масле, только выбирайте качественное, без различных добавок. Достаточное количество жира содержится в сливках, сметане, мягких сырах, свинине, мясе индейки и утки. Но в то же время не забывайте о норме!

Углеводы являются неотъемлемым компонентом клеток и тканей всех живых организмов. Они служат источником энергии, а также выступают в качестве запасных питательных веществ. Углеводы бывают быстрыми и медленными. Быстрые (или простые) углеводы быстро усваиваются организмом и так же быстро тратятся. Быстрые углеводы подразделяются на моносахариды (глюкоза, фруктоза, галактоза) и дисахариды (сахароза, лактоза, мальтоза). Простые углеводы содержатся в сладких фруктах, овощах, ягодах, молочных продуктах, пиве. Медленные (или сложные) углеводы (крахмал, гликоген, клетчатка, инсулин, пектиновые вещества) медленно высвобождают сахар в кровь, чем поддерживают постоянный уровень энергии и помогают дольше сохранять чувство насыщения. Медленные углеводы содержатся в картофеле, зерновых и бобовых культурах, дрожжах, морепродуктах, фруктах. Несмотря на то, что неумеренное потребление быстрых углеводов может привести к ожирению и диабету, совсем отказываться от них нельзя. Только вместо сладких булочек и конфет покупайте детям фрукты, ягоды, мёд и сухофрукты, это намного полезнее.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

Обязательно нужно учитывать потребность ребёнка в калориях. Детям 7-11 лет необходимо получать примерно 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал. Если ваш ребёнок посещает спортивные секции, нужно увеличить калорийность пищи примерно на 300 ккал, точно так же следует увеличить калорийность, если ребёнок учится в специализированной школе с углублённым изучением того или иного предмета.

Режим питания школьника зависит от времени обучения. Для детей, занимающихся в первую смену, оптимальным будет такой режим:

1 завтрак – 7-00 – 7-30

2 завтрак – 10-30 – 11-00

Обед – 14-00 – 15-00

Ужин – 19-00 – 20-00

Для детей, обучающихся во вторую смену:

Завтрак – 8-00

Обед – 12-30

Полдник – 15-00

Ужин – 20-00 – 20-30

Промежутки между приёмами пищи не должны превышать 4-5 часов, так как в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым.

Регулярный прием пищи

Детям необходимы регулярные приемы пищи и перекусы между ними. Особенно это важно, когда мы ведем речь о здоровом питании младших школьников. Если вместо этого ребенок привыкнет «перехватывать» что-то на ходу, речи о сбалансированном питании быть, конечно, не может.

Хорошо, когда дети начинают свой день питательным завтраком – например, молоком с хлопьями, чтобы справиться с утренней нагрузкой в школе. Затем – один тост, 1-2 фрукта или кусок кекса дадут им дополнительную энергию, чтобы чувствовать себя бодрыми до обеда. Сам обед желательно сделать как можно более разнообразным.

Основные правила здорового питания школьников рекомендуют родителям следующее:

- 1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;
- 1 раз в неделю – красное мясо (такое, как говядина);

- 1-2 раза в неделю ребенок должен есть бобовые или такие блюда, как фаршированные овощи;
- в остальные дни ребенку можно давать белое мясо (например, курицу) или блюда, приготовленные из макаронных изделий.

Примите к сведению, что к здоровому питанию школьников можно приучить с помощью совместных ужинов и обедов по выходным, во время которых вы собираетесь за столом всей семьей.