Правила здорового питания для школьников

Полноценное здоровое питание должно способствовать нормальному функционированию и развитию организма ребенка. Сбалансированная диета, сочетающая качественные безопасные продукты, должна полностью удовлетворять потребности организма в питательных веществах.

Питание в вопросе полноценного развития и роста детей играет серьезную роль. Оно не только способствует общему укреплению организма, но также может влиять на работоспособность и успеваемость школьников.
Заболевания желудочно-кишечного тракта чаще всего начинают проявляться у детей в 5-ти, 6-тилетнем возрасте. Пик заболеваемости приходится на возраст 12-18 лет. Среди причин, приводящих к болезням системы пищеварения, лидируют нерегулярное питание с перерывами более 3 – 4 часов; употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений; однообразное меню; употребление некачественных продуктов; несоблюдение режима дня; привычка есть всухомятку; малоподвижный образ жизни.

Сложившаяся в России система питания традиционно включает в себя большое количество зерновых продуктов (хлеб, каши, макаронные изделия), картофеля. Принципам здорового питания такие пищевые привычки не противоречат. Однако при этом количество употребляемых овощей и фруктов невелико, что не лучшем образом сказывается на здоровье. Кроме того, одними из лидеров по частоте потребления являются кондитерские изделия, которые в норме должны занимать минимальную часть рациона.

Главный принцип, который необходимо соблюдать, составляя рацион питания школьника: энергетическая ценность потребляемой пищи не должна превышать энерготраты организма.

Суточный рацион должен обеспечивать оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов и незаменимых компонентов, таких как аминокислоты, витамины.
В организме младшего школьника усиливаются процессы энергетического обмена. Поэтому потребность в пищевых веществах вырастает, следовательно, количество таких продуктов, как мясо, рыба и крупы должно увеличиваться. А потребление молока, напротив, стоит сократить.

В меню младших школьников не должны присутствовать жареные, острые, соленые блюда, приправы, соусы. Оптимальный вариант – тушеные и отварные блюда. В качестве заправки для салатов лучше использовать растительное масло или сметану. Не нужно включать в рацион питания ребенка много сладостей, сладких напитков, особенно в промежутках между едой.

Категорически запрещены в меню ребенка фастфуды, чипсы, гамбургеры, сосиски в тесте, картошка фри, шоколадные батончики и газированные напитки. Питание всухомятку также крайне нежелательно. Это прямой путь к развитию у детей гастритов, заболеваний щитовидной железы, ухудшения зрения и других хронических заболеваний. В силу дефицита белка и витаминов в организме у ребенка снижается успеваемость и иммунитет, нарушаются процессы роста.

При выборе продуктов родителям важно обращать внимание на содержание в их составе белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов

Белки являются наиболее ценными химическими соединениями пищевых продуктов. Они выполняют важнейшие биологические функции, входят в состав мышечной ткани. Если в состав белка входят все незаменимые аминокислоты, он называется полноценным. Это большинство животных белков (молока, мяса и рыбы, яиц), некоторые растительные белки (картофеля, пшеницы, ржи, гречихи, овса).

Дети в возрасте 7-11 лет должны получать в сутки 2,5-3 г белка на 1 кг веса, школьники 12-17 лет —2 -2,5 г белка на 1 кг веса. Юные спортсмены, имеющие повышенные физические нагрузки (в том числе и участники туристских походов), 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.

В детском питании важен качественный состав 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.

Жиры обладают очень высокой энергетической ценностью и являются источником жирорастворимых витаминов (A, D, E, K), незаменимых полиненасыщенных жирных кислот, которые регулируют жировой обмен и уровень холестерина в крови.

Содержание животных и растительных жиров должно быть сбалансировано в рационе, их оптимальное соотношение в пищевом рационе составляет 2:1.

Углеводы дают организму энергию благодаря глюкозе, в которую они расщепляются. Глюкоза, в свою очередь, стимулирует умственную активность школьника. Она необходима для образования энергии в тканях, особенно в клетках мозга. В норме углеводы должны обеспечивать 50-60% общей калорийности рациона. Источники углеводов – овощи, фрукты, крупа, мука, хлеб. При этом важно помнить, что такие сладости, как торты, плюшки, булочки стоит ограничить.

Незаменимыми компонентами питания также являются витамины и микроэлементы.

Соблюдая принцип сбалансированности и полноценности питания, важно следить за тем, чтобы ребенок не переедал. Переедание грозит, прежде всего, развитием избыточной массы тела с последующим ожирением. Дети с избыточной массой тела с раннего возраста подвержены частым респираторным и аллергическим заболеваниям. У таких детей возрастает риск переломов, развития артериальной гипертензии, ранних признаков сердечно-сосудистых заболеваний, возникновения сахарного диабета.

Во всем важно чувство меры: перекармливать детей плохо, но и «сажать» их на диеты, разработанные для взрослых, также ни к чему.

Понятие «забыть» поесть для детей неприемлемо. У ребенка должен быть организован строгий режим дня и питания, контролируемый родителями и школьными работниками. Кроме того, культура питания и пищевого поведения должны формироваться в семье.

Правила здорового питания для детей и подростков

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Приемы пищи должны быть 4-5 кратными в течение дня (каждые 3-3,5 часа). Оптимально, если в одно и то же время..
3. Ежедневно в рационе должны присутствовать молоко и молочнокислые продукты, но не более 200 мл в сутки. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
4. Овощи и фрукты должны быть на столе ежедневно.
5. Ограничить количество употребляемой соли.
6. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
7. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
8. Отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным, тушенным
9. Формировать у детей приверженность к здоровому образу жизни.
10. Сбалансированный рацион питания должен состоять из разнообразных, правильно подобранных и приготовленных продуктов.