

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

В настоящее время, к сожалению, питание некоторой части современных школьников претерпело существенные изменения. Их рацион зачастую состоит из сплошных перекусов и перехватов, питания набегу, в перерывах между уроками, кружками, секциями и другими повседневными делами. И не потому, собственно, что на нормальный приём пищи у них нет времени, а потому, что либо в семье не организовано правильное питание, либо у ребёнка не сформировано правильное отношение к проблеме питания вообще и к своему здоровью в частности. Поэтому сегодняшний разговор о питании школьников считаю очень важным и своевременным.

Следует понимать, что если взрослым такое питание набегу может сходить с рук довольно долго, то детский организм очень быстро начинает реагировать различными нарушениями, которые взрослые долгое время не замечают, списывая их на плохое поведение, капризы, лень, невнимательность и др. А зря. В таких случаях нужно, прежде всего, проанализировать характер питания ребёнка, который в детском и подростковом возрасте должен более строго контролироваться, чтобы обеспечить рост и развитие детей, нормальную работу нервной и эндокринной систем, формирование скелета, а также поддерживать работоспособность ребёнка, предупреждать развитие миопии (близорукости), анемии и сформировать адекватную адаптацию к окружающей среде (социальную и физиологическую). Социальная адаптация – это умение жить в социуме, то есть умение приспосабливаться к ситуации и к окружающим людям, соответствовать требованиям, умение строить и реализовывать жизненные планы. Физиологическая адаптация – это способность организма приспособиться к изменениям внешней среды (перепадам температуры и давления, к повышенной солнечной активности, к сухости и влажности). Человек с нормальной адаптацией более вынослив, реже болеет и меньше устаёт.

Для нормальной работы организма, нервной системы вообще и мозга в частности, с пищей нужно получать целый набор важных компонентов питания. Прежде всего, это ненасыщенные жирные кислоты и жирорастворимые витамины А, Д, Е, основными пищевыми источниками которых являются нерафинированное льняное, подсолнечное, оливковое масла, рыбий жир. Достаточно употреблять 1-2 столовых ложки смеси этих масел в день в составе продуктов. Рыбий жир необходимо принимать всем в течение всего холодного периода регулярно в профилактической дозировке.

Чтобы получить весь набор минеральных веществ и витаминов, мы должны, по мнению учёных, использовать не менее ста видов растительных продуктов, включая зелень и приправы, листовые и травяные чаи, специи.

Список продуктов получается очень широкий: это и бобовые (горох, фасоль, соя, чечевица), орехи и семечки любые, и все овощи, в том числе все виды капусты (цветная, белокочанная, кольраби, брокколи), фрукты и ягоды по сезону в любом количестве. Каждый день необходимо употреблять не менее 4 любых фруктов среднего размера (яблоки, апельсины, груши) и около 300 граммов различных овощей. Это могут быть салаты, винегреты, овощной суп или борщ, овощная нарезка, гарнир из тушёных овощей. Всё годится. Полезны также каши из цельных круп (гречневой, овсяной, перловой, пшённой), которые могут использоваться каждый день в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо, так как содержат весь набор необходимых веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы. Очень важным продуктом для детей являются яйца. Трудно переоценить их значение в питании детей. Их можно давать школьникам каждый день в любом виде.

Хотя бы 1-2 раза в неделю детям нужно готовить рыбу. С точки зрения дополнительного поступления в организм йода более полезна, конечно, морская рыба и другие продукты моря.

Каждый день дети должны получать молочные продукты. При их выборе отдавайте предпочтение традиционным продуктам: молоку, кефиру, ряженке, творогу, сыру, сметане. Покупая новые виды молочных продуктов, обращайте внимание на срок хранения (он не должен превышать 14 дней) и на содержание добавок и консервантов, которые ложатся тяжёлым бременем на неокрепшие организмы наших детей, заставляя органы выделения (почки и печень) работать в запредельном режиме. Большое количество диатезов у детей младшего возраста врачи связывают именно с потреблением йогуртов, йогуртовых напитков, творожков с наполнителями и других подобных продуктов с длительным, до 3 месяцев, сроком хранения, которые содержат сразу несколько добавок. Следует понимать, что чем проще и натуральнее продукт, тем он безопаснее и полезнее для детского организма. Не покупайтесь, родители, на яркие этикетки и рекламу. То, что на самом деле полезно, обычно не рекламируется.

Кроме того, чтобы ребёнок был здоров, он должен получать горячее питание не менее 3-4 раз в день. Завтрак при этом обязателен. Во-первых, дети, которые ежедневно сытно завтракают, лучше учатся, у них лучше память и показатели интеллекта, они реже пропускают занятия в школе и, что не менее важно, реже страдают от избыточного веса, даже если за день получают больше калорий. К такому выводу пришли американские учёные. Дети, отказавшиеся от завтрака, в школе испытывают такой дефицит энергии, что переедают за обедом и ужином. Это приводит к нарушению обменных процессов и повышению массы тела. Кроме того, те дети, которые регулярно отказываются от завтрака, чаще болеют простудными заболеваниями, чем их «завтракающие» сверстники.

Следует знать, что утро является благоприятным временем для первого приёма пищи, так как после пробуждения начинает активно работать система желудка, выделяя достаточное количество пищеварительного сока для переваривания пищи. Очень важно, чтобы завтрак протекал в спокойной обстановке. Особенно полезен завтрак, содержащий злаки, фрукты, молочные продукты, яйца.

Организм после завтрака готов к работе, хорошо запоминает и усваивает новый материал. Активно работающий мозг нуждается в промежутке между 9 и 13 часами в дополнительном количестве питательных веществ, которые будут полностью усвоены организмом. В школе как раз в это время дети получают второй завтрак. Важно убедить ребёнка не пренебрегать этим приёмом пищи. Он ведь всё равно что-нибудь съест, но, скорее всего, не то, что нужно.

Период с 13 до 15 часов является идеальным временем для обеда, как у детей, так и у взрослых. Не следует откладывать его на более поздний период или отказываться от обеда вообще. В это время активно работают все органы пищеварения, обеспечивая хорошее расщепление и усвоение пищевых масс. Другими словами, всё съеденное будет полностью усвоено и использовано организмом для построения тканей и обеспечения его энергетических потребностей. В обед ребёнка можно покормить традиционным набором, включающим первое и второе блюдо, можно ограничиться только одним первым или вторым блюдом. Всё зависит от обстоятельств. Важно понимать следующее: любое приготовленное дома блюдо – это лучше, чем любой перекус или перехват в виде пирожков, бутербродов, чипсов, роллтонов, сухих завтраков и других продуктов быстрого питания.

Во второй половине дня детям обычно предлагают полдник, который так же вполне оправдан. Кто-то в это время учится в школе во вторую смену, кто-то готовит уроки дома, посещает секции, кружки или дополнительные занятия. В любом случае, затрачивается немало энергии. В зависимости от обстоятельств полдник может состоять из второго блюда с небольшим гарниром, лучше овощным, или он может ограничиться творогом, сыром, овощами, омлетом или просто яйцом, обязательно добавив к ним фрукты. В некоторых случаях полдник может полностью состоять из ягод и фруктов. Полдник ещё тем хорош, что помогает отчасти разгрузить ужин, что очень важно.

Ужинать детям нужно не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна. Ужин не должен быть обильным, так как сон с переполненным желудком будет беспокойным. На ужин можно предложить детям творог, рыбу, яйца, овощи, кашу, молоко, кефир, простоквашу.

Детей нужно приучать есть не спеша, тщательно пережёвывая пищу и не отвлекаясь. Приём пищи должен протекать в спокойной обстановке, без ссор и нравоучений. Негативная обстановка во время приёма пищи тормозит выделение пищеварительных соков и ухудшает процесс пищеварения.

Каких продуктов следует остерегаться? Следует полностью исключить из рациона детей чипсы, лапшу типа «Роллтон», бульонные кубики и др. пищу из пакетиков. Они содержат консерванты и большое количество скрытой соли, перегружающие печень и почки, которые должны всё это обезвредить и вывести из организма. Эти продукты вредны взрослым, а детям и тем более. Никаких компромиссов в этом вопросе быть не может. Мы должны не просто оградить детей от вредных продуктов, но и сформировать у них правильное отношение к ним.

К нежелательным для детей продуктам, я бы также отнесла бутерброды, пирожки, сдобные булочки, сосиски в тесте, пиццу, хот-доги и гамбургеры, картофель фри, заварной картофель, хлопья, палочки, взорванные хлопья, фигурные изделия из кукурузы, сухие зерновые плитки. Питаться ими регулярно нельзя, это может привести к очень нехорошим последствиям.

Во-первых, они перегружают поджелудочную железу, приводя к резким колебаниям уровня сахара крови. Это в свою очередь оказывает отрицательное влияние на нервную систему и на деятельность мозга, приводя к различным негативным последствиям. Как оказалось, существует связь между избыточным потреблением таких продуктов и плохим поведением школьников и студентов, развитием депрессивных состояний и числом правонарушений. Исключение этих продуктов из рациона учащихся приводило к снижению количества дисциплинарных нарушений на 48%.

Злоупотребление высокоуглеводными продуктами повышает риск развития алкоголизма. Группа исследователей провели исследование с подопытными крысами, чтобы выяснить, как действует на крыс углеводная диета школьников и как она соотносится с потреблением алкоголя. Эксперимент показал, что чрезмерная углеводная нагрузка при наличии дефицита витаминов и других биологически активных веществ способствовала развитию пьянства и алкоголизма у крыс. Перевод крыс на сбалансированную полноценную диету снижал у них потребность в алкоголе.

Кроме того, большая часть подобной пищи высококалорийна, содержит много жиров и углеводов, что приводит к быстрому нарастанию массы тела со всеми вытекающими последствиями. Имеется также очень настораживающая информация о том, что в результате термической обработки крахмалов образуются канцерогенные вещества, а при тепловой

обработке жиров, используемых в фаст-фудах, образуются вещества, которые воздействуют на мозг, вызывая не просто привыкание к ним, а даже развитие зависимости по типу наркотической. Как видите, последствия такого рациона могут быть самыми серьёзными. Именно поэтому рацион питания наших детей и заслуживает самого серьёзного контроля со стороны взрослых.

Эти проблемы усугубляются практически полным отсутствием витаминов и минералов в такой пище, что может приводить к развитию гиповитаминозов и гипозлементозов с развитием различных болезненных состояний. Например, недостаток **кальция** у детей приводит к нарушению формирования костной и мышечной ткани, к развитию у них сколиоза и остеопороза, к повышенной ломкости костей. Недостаток **железа и кроветворных витаминов** способствует развитию анемии, недостаток **йода** приводит к снижению у детей интеллектуальных способностей и к проблемам со щитовидной железой и т.д.

Вот и вся информация на сегодня. Много о чём было сказано, но вывод, в общем, один: нужно контролировать питание детей вне дома и организовать питание детей в домашних условиях. Старайтесь также, что бы дома всегда было что-то приготовлено, что дети могли бы разогреть сами, убеждайте их не отказываться от школьного питания.