О важности рационального питания школьника.

Важнейший период человека - школьный возраст (от 7 до 17 лет) - время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. Для формирования и сохранения физического, психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.

Многие родители считают, что в деле устройства питания школьника достаточно положиться на собственную интуицию и здравый смысл.

Однако, важно знать принципы здорового питания и правила гигиены питания, соблюдение которых имеет ключевое значение в сохранении здоровья ребенка.

Во-первых, четкий режим питания, учитывающий ритмичность физиологических процессов в организме и предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник).

Питание в определенные часы способствует полноценному усвоению пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний.

Для учащихся первой смены оптимальными будут следующие часы приема пищи:

Первый завтрак – дома в 7:00;
Второй, завтрак – 10:30-11:00;
Обед – в 13:00;
Полдник – в 16:30;
Ужин – 19:00-20:00, но не позже, чем за полтора часа до сна.

Для детей, обучающихся во вторую смену:

Завтрак – 8:00;
Обед – 12:00;
Полдник – 15.00;
Ужин – 20:00.

Во-вторых, важная адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энерготраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию, интеллектуальную и физическую активность ребенка.

В зависимости от возраста, средняя совокупная энергетическая ценность рациона должна соответствовать: 7-11 лет - 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал.

В-третьих, нужен сбалансированный и гармоничный состав рациона по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты).

По калорийности это соотношение будет таким: 12-15% энергии за счет белка, не более 30% за счет жиров, и оставшиеся 57-60% за счет углеводов соответственно. Содержание растительных и животных белков должно быть в соотношении 2:3. Жиры - преимущественно растительные.

Как это обеспечить?

Достаточно поддерживать разнообразие продуктов питания, формирующих рацион. В питании обязательно должны присутствовать молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла, а также зерновые продукты и хлеб.

Также важна щадящая кулинарная обработка, обеспечивающая сохранность пищевых веществ в готовых блюдах (запекание, варка, приготовление на пару). Ограничьте или исключите жарку и приготовление во фритюре.

Заложите достаточно времени для неспешного приема пищи. Необходимо выделять не менее 20-30 минут для каждого основного приема пищи и 10-15 минут для перекусов.

Помните о пищевой безопасности! Следите за чистотой на кухне, личной гигиеной ребенка, не используйте загрязненные продукты и воду в пищевых целях.

Подготовлено врачом по медицинской профилактике (заведующим отделом) отдела общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга Лидского зонального ЦГЭ Ольгой Ясюкайть