Ошибки в организации питания школьника.

Питание школьника при грамотной организации должно обеспечить организм обучающихся всеми пищевыми ресурсами, способствовать полноценному развитию растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.

Наиболее часто встречаются следующие ошибки в организации питания школьника:

Ошибка №1. Отказ от завтрака.

Многие родители недооценивают роль завтрака, ограничиваясь чашкой чая с печеньем или вовсе пропуская его. Однако последствия такого подхода могут быть весьма серьезными:

- Снижение концентрации и внимания: мозг ребенка, лишенный необходимой энергии, не может полноценно функционировать. Это приводит к трудностям в усвоении материала, рассеянности и ошибкам.
- Ухудшение памяти: для запоминания новой информации требуется глюкоза – основной источник энергии для мозга. Отсутствие завтрака лишает мозг этого важного ресурса.
- Быстрая утомляемость: ребенок, пропустивший завтрак, быстрее устает, становится вялым и раздражительным.
- Проблемы с пищеварением: пропуск завтрака нарушает режим питания, что может привести к гастриту, изжоге и другим проблемам с ЖКТ.
- Снижение иммунитета: недостаток питательных веществ ослабляет защитные силы организма, делая ребенка более восприимчивым к инфекциям.
- Нарушение обмена веществ и набор веса: пропуск завтрака часто приводит к перееданию в обед и ужин, что может способствовать набору лишнего веса.

Отсутствие полноценного завтрака недопустимо для школьника.

Ошибка №2. Питание преимущественно полуфабрикатами.

Правильный завтрак для школьника должен быть горячим, питательным, но не тяжелым, обеспечивать длительное насыщение и содержать все необходимые макро- и микроэлементы. Для обучающихся 1-4 классов завтрак должен содержать 12-16 г. белка, 12-16 г. жира и 48-60 г. углеводов, для обучающихся старших классов - 15-20 г. белка, 15-20 г. жира и 60-80 г. углеводов. Энергетическая ценность школьного завтрака должна составлять 400-550 ккал (20-25 % от суточной калорийности).

Основные компоненты школьного завтрака**:**

Сложные углеводы: Это основной источник энергии для мозга и всего организма. Они медленно усваиваются, обеспечивая стабильный уровень глюкозы в крови и длительное чувство сытости.

Примеры: Цельнозерновые каши (овсянка, гречка, пшенка), цельнозерновой хлеб, мюсли без сахара.

Белки: Необходимы для роста и развития, а также для поддержания чувства сытости.
Примеры: Яйца (омлет, вареные), творог, йогурт без добавок, нежирное мясо (курица, индейка), сыр.

Полезные жиры: Важны для развития мозга, нервной системы и усвоения жирорастворимых витаминов.
Примеры: Авокадо, орехи (в небольшом количестве), семена (чиа, льна), оливковое масло.

Витамины и минералы: Обеспечивают нормальное функционирование всех систем организма.
Примеры: Свежие фрукты и ягоды, овощи.

Жидкость: Для поддержания водного баланса и нормального пищеварения.
Примеры: Вода, несладкий чай, компот, свежевыжатый сок (разбавленный водой).

Блюда из полуфабрикатов перенасыщены солью, животными жирами, ароматизаторами, что не может считаться полезным ни для детей, ни для взрослых.

Использование полуфабрикатов допустимо эпизодически, но основой домашнего питания должна быть свежеприготовленная пища.

Ошибка №3. Использование в качестве перекуса высокоуглеводных продуктов.

Красочно оформленные сладости (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье) или картофельные чипсы, соленые орешки являются привлекательными для детей в силу своей ценовой доступности и насыщенного вкуса.

Сладости дают быстрый заряд энергии, но он так же быстро сменяется спадом, из-за чего ребёнок снова чувствует усталость и желание съесть что-то ещё. Постоянные скачки сахара в крови создают нагрузку на поджелудочную железу и формируют привычку «подпитываться» сладким при любом снижении энергии. Проблема усугубляется, если сладости заменяют полноценные приёмы пищи. Оптимально ограничить сладкое до небольших порций, отдавая предпочтение фруктам, сухофруктам, натуральному зефиру или тёмному шоколаду, и предлагать их только после основных приёмов пищи.

Ошибка №4. Дефицит употребления рыбы.

В среднем белорусский школьник ест рыбные блюда не чаще двух раз в месяц. Желательно есть рыбу не менее двух раз в неделю, для обеспечения организма полноценным белком и йодом.

Ошибка №5. Недостаточное употребление овощей и фруктов.

Желательно ежедневно употреблять не менее 300 г. фруктов и 400 г. овощей в день для обеспечения организма достаточным количеством клетчатки и витаминов.

Ошибка №6. Употребление кофеин-содержащих энергетических напитков. Часто этим грешат старшие школьники, используя такие напитки в качестве стимуляторов умственной активности при подготовке к экзаменам. Сочетание сладкой газированной воды и кофеина губительно воздействует на слизистую оболочку желудка, вызывая развитие эрозивных изменений, что может закончиться формированием гастрита и язвенной болезни. Выраженное стимулирующее действие кофеина на центральную нервную систему не только повышает психическую возбудимость, но может стать причиной развития судорожного синдрома.

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