

Правильное питание школьника

МБЛПУ ДГБ «Жемчужинка»
Фельдшер Т.Ф. Гофман



Полноценное питание обеспечивает нормальное развитие ребенка. Стоит ли говорить, что при сегодняшних учебных нагрузках школьнику просто необходимо правильно питаться, получая с пищей необходимое количество белков, жиров, углеводов и витаминов.

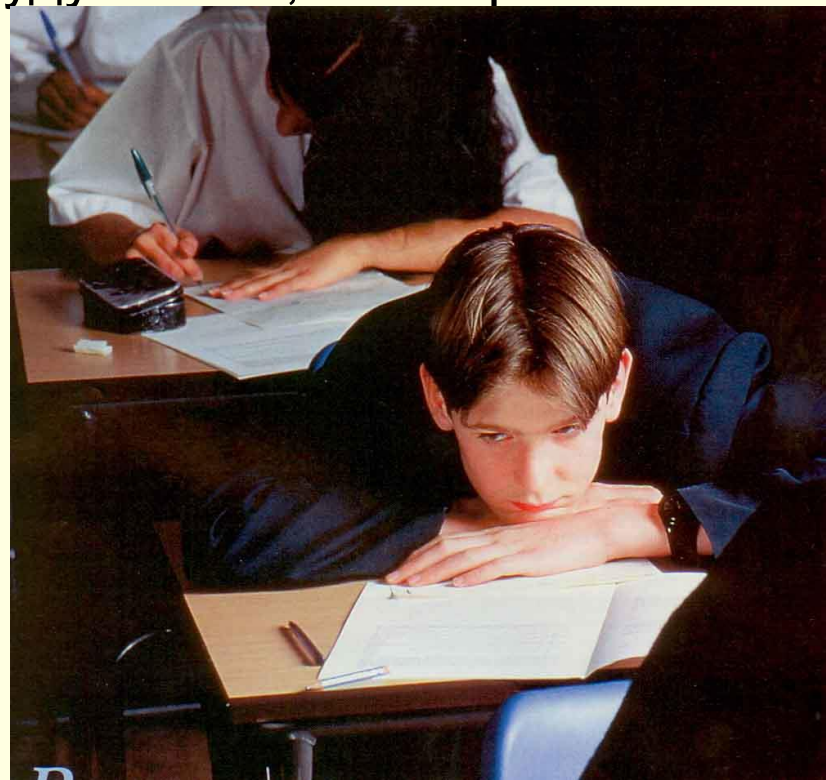


В детском саду или дома питанию уделяют, как правило, немало внимания. Однако следить за тем, что, как и сколько ест ваш ребенок в школе, уже никто не будет.

Не секрет, что большинство детей супу или рагу предпочтут сосиски и пиццу, а то и вообще забудут о том, что пора

перекусить. Вот и получается, что к выпускному классу, когда нужно готовиться к вступительным и выпускным экзаменам, подросткам приходится знакомиться с

гастроэнтерологом, проходить малоприятные исследования, соблюдать диету и думать не только об экзаменах, а о том, до или после еды пить «маалокс».



Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.



А все, что связано с интеллектуальным трудом, зависит от запасов в организме углеводов, в основном глюкозы. Понижение содержания глюкозы и кислорода в крови ниже определенного уровня ведет к нарушению мозговых функций. Это может стать одной из причин снижения умственной работоспособности и ухудшения восприятия учебного материала учащимися.

Известно, что именно в первые 3-5 лет "школьной жизни" в организме человека формируются изменения, которые в будущем дадут о себе знать гастритами, дуоденитами, проблемами с печенью и желчным пузырем, запорами и другими заболеваниями пищеварительной системы.

Не стоит забывать и о проблеме ожирения:

организм будет крайне неохотно расставаться с избыточным весом, набранным в период активного роста и начала полового развития.

Понятно, что родители не могут прибегать в школу во время перемены с кастрюлей каши или супа. Озадачить педагога вопросами детского питания тоже не получается далеко не всегда. Но повлиять на питание школьника все-таки можно.





Расписание занятий в начальных классах обычно достаточно четкое и стабильное, поэтому родители могут организовать распорядок дня таким образом, чтобы в течение дня у ребенка было не менее 3-4 основных приемов пищи.

Со старшеклассниками все гораздо сложнее: у них программа жизни более насыщенная, да и справиться с подростковым менталитетом и желанием все делать по-своему очень непросто. Один из важных аргументов, который в данной ситуации работает, это связь культуры питания с внешним видом: что-то вроде «будешь есть чипсы – растолстеешь». Однако легких побед ждать все равно не стоит.

Завтрак

Не у каждого человека аппетит просыпается со звонком будильника. Обычно на полное пробуждение пищеварительной системы требуется пара часов. Именно на этой физиологической особенности основана традиция второго завтрака – надо сказать, вполне оправданная традиция.





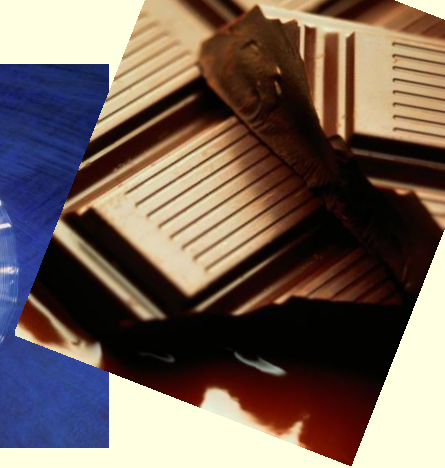
Не старайтесь накормить сонного ребенка: «спящий» желудок все равно не оценит ваши кулинарные шедевры, даже если они очень полезные.



Предложите ему чашку чая, молока или какао с печеньем, бутербродом или булочкой.



Завтрак



- ✓ Даже если ребенок завтракает с охотой, старайтесь не перегружать его организм легкоусваивающимися углеводами и жирами: они провоцируют резкое повышение, а затем столь же резкое снижение сахара в крови, что очень мешает работе мозга. А избыток жирной пищи вызывает сонливость.
- ✓ Многие родители, конечно, думают, что дети очень активны и «сжигают» все, что съели. Однако это заблуждение, которое может привести к набору веса.
- ✓ Не кормите детей кашами быстрого приготовления: они содержат слишком много сахара!

Завтрак

Для тех детей, которые не едят дома, основным завтраком должен стать второй: он должен составлять около 15-20% суточного рациона.

Идеальный вариант – каша, молочный суп или омлет. Если ребенок не ходит в школьную столовую, положите ему завтрак с собой. Это может быть фруктовый творожок (купленный в магазине или приготовленный дома из натурального творога – с фруктами, ягодами или сухофруктами), сырники, запеканка или запеченные с творогом фрукты, булочка или пирожок, бутерброд с сыром или ветчиной (вареная колбаса – не лучший вариант: в ней много жира, к тому же она быстро портится при комнатной температуре).

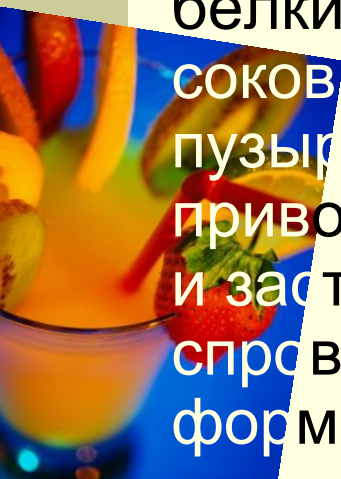


Завтрак



Обратите внимание: нельзя давать ребенку с собой ребенку только фрукты или пакетик сока – фруктовые кислоты могут раздражать слизистую, их нельзя есть «на голодный желудок».

«Мучными» завтраками увлекаться не стоит. Булочки и бутерброды чередуйте с творожками и запеканками. Для нормальной работы пищеварительной системы нужно, чтобы с пищей в организм поступали не только углеводы (их работы хватит на 20-40 минут), но также белки и жиры. Именно они стимулируют выделение соков поджелудочной железы и желчи из желчного пузыря. Регулярное отсутствие этих компонентов в пище приводит к нарушению секреции пищеварительных соков и застою желчи, что в дальнейшем может спровоцировать выпадение осадка желчных солей и формирование камней.



Обед

Если ваш ребенок остается в школе после 13.00, у него обязательно должен быть горячий обед.

Справедливости ради надо заметить, что питание в школьных столовых в последние годы сильно изменилось, причем в лучшую сторону. По крайней мере, у ребенка в школьной столовой теперь, как правило, есть выбор горячих блюд.

Например, если он почему-либо не ест рыбу, то может взять на обед мясо или курицу. Не хочет рис – берет гречку или картошку. Но важно еще и объяснить ребенку, насколько важен для его здоровья нормальный обед.



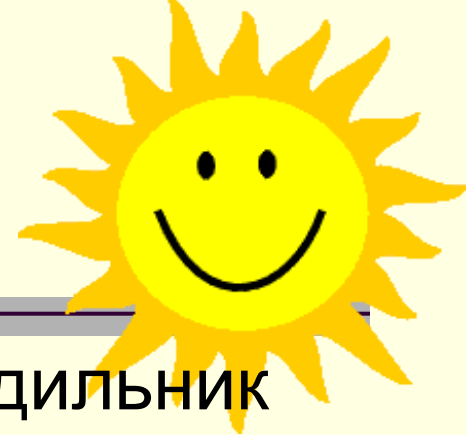
Обед



- Если ребенок не ест в школьной столовой, обед должен ждать его дома. И для этого совершенно не нужно выписывать няню, бабушку и гувернантку. Просто он должен знать, где найти и как разогреть еду. А вот об этом нужно позаботиться заранее.
- Полноценный обед не обязательно должен включать три блюда. Если ребенок ест суп, это хорошо. Суп с мясом или рыбой, борщ, суп-пюре, солянка сами по себе могут быть основным блюдом. Если ребенок не любит суп, можно обойтись вторым блюдом и салатом.
- Обед – это основной прием пищи в течение суток, он должен включать в себя мясо или рыбу и овощи в любом виде: салат, тушеные, пюре.



Обед



Нередко родители заполняют холодильник магазинными полуфабрикатами – всякими пельменями и «готовыми» котлетами, ссылаясь на быстроту приготовления и на то, что ребенок их ест с удовольствием.

Ну что ж, изредка включать в свой рацион полуфабрикаты, конечно, можно, но делать это постоянно категорически не стоит: как правило, данные продукты содержат много жира, соли, соевого протеина и совсем мало клетчатки.



Обратите внимание:



- ✓ **картошка** не является полноценным овощем и содержит мало клетчатки, важной для пищеварения
- ✓ **макарон** также не должны быть ежедневным блюдом. В рационе ребенка они не должны появляться чаще 3-4 раз в неделю.
- ✓ **рыба** и другие дары моря должны быть на столе как можно чаще (при условии, что у ребенка нет аллергии на рыбу – в этом случае подойдет морская капуста)

Важно ...

...чтобы рацион ребенка содержал полный спектр питательных веществ и был разнообразным.

В нем обязательно должны присутствовать растительные и животные белки и жиры, а углеводная часть должна быть преимущественно представлена сложными углеводами, то есть злаками и фруктами, на легкоусваиваемые углеводы должно приходиться не более 65-80 граммов в день.

Соотношение белков, жиров и углеводов должно приближаться к следующему:

1-1,5 (белки) : 2 (жиры) : 3,5-4 (углеводы)



Полдник

Полдник не является обязательным приемом пищи для детей школьного возраста, однако для первоклассников его можно сохранить – так им будет проще адаптироваться к новому распорядку дня. В качестве полдника можно предложить чай, компот, сок с печеньем или йогурт и какой-нибудь фрукт.



- Если ребенок посещает спортивную школу, полдник ему тоже не помешает. Причем он может быть более плотным, чем для обычных школьников и должен включать какой-нибудь белковый продукт – сырник, запеканку, кефир, омлет.

Ужин

Ужин должен покрывать около 20% рациона ребенка и быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

На ужин лучше предлагать отварные, тушеные или запеченные блюда. А вот жареное не очень подходит для детского ужина, так как дольше усваивается.



Оптимальный распорядок питания ребенка в течение дня

- 7.30 - 8.00 – завтрак дома (5-20% дневного рациона)
- 10.00 - 11.00 – горячий завтрак в школе (10-20% дневного рациона)
- 12.00 - 13.00 – обед дома или в школе (30-35% дневного рациона)
- 16.00 - 18-19 часов – полдник (5-10% дневного рациона)
- 19.00 - 19.30 – ужин дома (20% дневного рациона)

Спасибо за внимание!