

«Уверен: если приоритет здорового образа жизни будет в полной мере реализован в школе, то мы гораздо легче справимся и с формированием современной системы здравоохранения в целом»
Президент России В.В. Путин

Рациональное питание является одним из важнейших факторов в нормальном развитии и функционировании динамичной системы растущего детского организма.

В целом рациональное питание базируется на трех основных принципах, заключающихся в следующем:

- 1.** Обеспечение баланса энергии, поступающей с пищей и расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности.
- 2.** Удовлетворение физиологической потребности организма в определенных пищевых веществах.
- 3.** Соблюдение режима питания.

Оптимальным режимом питания школьников в течение дня считается 4-5 кратный прием пищи с интервалами в 3,5-4 ч и распределением энергетической ценности суточного рациона в зависимости от режима обучения. Установлено, что учащиеся, получающие в школе горячее питание, лучше воспринимают учебный материал и сохраняют работоспособность до конца учебных занятий. При построении пищевых рационов для детей школьного возраста чрезвычайно важно не только удовлетворить потребности организма в количествах углеводов, но и подобрать оптимальные соотношения продуктов, содержащих легкоусвояемые и медленно всасывающиеся в кишечнике углеводы, а также обеспечить организм необходимым количеством не перевариваемых полисахаридов. Наиболее оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) для максимального усвоения их является равным 1:1:4. При этом белки должны составлять около 14%, жиры - 31%, углеводы - 55% общей калорийности рациона. С целью обеспечения учащихся полноценным сбалансированным горячим питанием производится разработка примерного циклического меню, в котором обязательно учитывается энергетическая ценность блюд и сбалансированность по белкам, жирам и углеводам. Примерное циклическое меню составляется на 2-е недели, чтобы разнообразить ассортимент блюд, кроме этого оно разрабатывается по сезонам года для школьных завтраков, обедов групп продленного дня. Для контроля за качеством поступающих блюд в школе работает бракеражная комиссия и родительский комитет. Для учащихся организовано накрытие столов с подачей горячих блюд.

Чем кормить школьника, чтобы он рос умным и здоровым

Питание ребенка-школьника стало с недавнего времени не только головной болью родителей, но и серьезной проблемой современной диетологии. По данным исследований, только в столице 80% учеников недополучают витаминов и минералов и, как следствие, хуже успевают, медленнее соображают, быстрее утомляются и к окончанию средней школы приходят с целым букетом различных заболеваний. Каким же должен быть «умный» рацион учащегося, чтобы, с одной стороны, ребенок получал все необходимые организму вещества, выдерживал ежедневные физические и психологические нагрузки и учился на пятерки. А с другой - пища приносила бы не только пользу, но и удовольствие? Секретов немного. Главное правило, о котором часто забывают родители, - питание должно быть разнообразным. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка.

Завтрак - всему голова

Важнейшей составляющей рационального питания школьника является завтрак. Следите за тем, чтобы ребенок уходил в школу сытым, - рекомендует профессор родителям. - Ведь зачастую завтрак - это единственный прием пищи, который можно проконтролировать, чтобы быть абсолютно уверенным, что хотя бы раз в день ребенок поел, как следует». Завтрак должен быть достаточно питательным. Хорошее «топливо» для мозга - сахар. Однако, помимо сладкого, первый прием пищи должен быть насыщен и другими пищевыми веществами, в том числе, сложными углеводами, которые также необходимы для умственной деятельности. Поэтому неплохой выбор на завтрак - каша (в том числе овсяная), тосты, хлопья или мюсли, яйца, соки, йогурты, овощи и фрукты. Какого-то идеального завтрака на каждый день не существует. Важно, чтобы еда была вкусной и ребенок ел с удовольствием. Некоторые дети не любят те или иные продукты. Тут я советую заменять их равноценными. Если малыш отказывается от молока - предложите ему кисломолочные продукты. Не любит сливочное масло - попробуйте сливки. Всегда можно найти выход. Многие родители считают, что ребенок может позавтракать и в школе. К сожалению, наши образовательные учреждения далеко не всегда оправдывают родительские ожидания. Несмотря на множество рекомендаций и программ по совершенствованию питания детей и подростков, многие школьные меню до сих пор не радуют разнообразием и не всегда учитывают суточные потребности ребенка. Особенно это относится к школьным буфетам. Поэтому полностью перекладывать ответственность за рациональное питание своего ребенка на школьное учреждение вряд ли имеет смысл.

Ежедневное подкрепление

Нужно ли давать ребенку еду с собой, не повредит ли сухоятка в виде бутербродов? Этот вопрос особенно волнует родителей детей младших

классов. «Подобный «сухпак» не повредит, если в школе нет нормальной столовой или ваш школьник не хочет там питаться. Заверните ребенку сок и пару бутербродов с сыром. Это будет хорошей «подпиткой» для организма. Кстати, и своей дочке, когда она была маленькой, мы заворачивали бутерброды. Они вредны, когда ими питаются целый день всухомятку. Но если выбирать между одним съеденным бутербродом и голодным желудком - предпочтение нужно отдать первому». Растущему организму школьника необходим полный набор пищевых веществ: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Недостаток одного или нескольких из них приводит к задержке роста и развития. Белки необходимы для построения новых клеток и тканей. Наибольшей биологической ценностью обладают белки, в которых содержится сбалансированный набор аминокислот - заменимых и незаменимых. Источником таких белков служат молоко и молочные продукты, рыба, яйца, мясо. Однако не стоит увлекаться белковой пищей только животного происхождения. Например, мясо не стоит давать ребенку ежедневно в неограниченных количествах, даже если он его обожает. А вот рыба детям очень полезна - она легко усваивается, богата минеральными солями, витаминами и содержит необходимые для умственного развития омега-3 жирные кислоты. Кстати, жиры также являются важным строительным материалом для органов и тканей, в том числе и для мозга. Кроме того с ними в организм поступают жирорастворимые витамины. Но важно, чтобы в рационе присутствовали легкоусвояемые жиры. Они содержатся в сливочном и растительном маслах. Витамины повышают физическую и умственную работоспособность, содействуют устойчивости организма к различным заболеваниям. «Если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос активным, подвижным и умным, давайте ему поливитаминные препараты. В нынешнее время, когда ученики каждый день находятся в стрессовой ситуации, испытывают большие умственные перегрузки, витамины становятся незаменимыми помощниками детскому организму.

Все дело в витаминах

Чтобы школьник был не только здоровым, но и умным, ему необходимы витамины группы В. Главные витамины «для ума» - это В1, В2, В6, В12. «Часто люди думают, что этих витаминов вполне достаточно в фруктах. Но это не так. Фрукты - основной источник витамина С, а витамины группы В встречается в основном в обычных продуктах, про которые мы чаще всего забываем. Витамин В1, например, поступает в организм с хлебом, особенно из муки грубого помола, крупами (необработанный рис, овес), бобовыми, мясом. Витамин В2 содержится главным образом в молочных продуктах. В6 встречается в неочищенных зернах злаковых, зеленых листовых овощах, дрожжах, гречневых и пшеничных крупах, рисе, бобовых. Ну а В12 есть в таких продуктах, как печень, почки, говядина, домашняя птица, рыба, яйца, молоко, сыр. Конечно, какого-то уникального, секретного меню, благодаря которому из ребенка в будущем сможет вырасти гений, в природе не

существует. Но если школьник будет питаться рационально, разнообразно, ежедневно получая все необходимые его организму вещества, то вы скоро заметите, что чадо радует вас не только хорошим настроением и здоровым цветом лица, но и пятерками в дневнике.

***РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО
ПОЛУЧАТЬ:***

- Сливочное масло: 30–40 г
- Растительное масло: 15–20 г
- Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г
- Крупы и макаронные изделия: 40–60 г
- Картофель: 200–300 г
- Овощи: 300–400 г
- Фрукты свежие: 200–300 г
- Сок: 150–200 мл
- Сахар: 50–70 г
- Кондитерские изделия: 20–30 г
- Молоко, молочные продукты: 300–400 г
- Мясо птицы (филе): 100–130 г
- Рыба (филе): 50–70 г