

Правильное питание.

Необходимость горячего питания в школьной столовой



На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших - питание. Ещё в древности было известно, что правильное питание есть неперенное условие долгой жизни. Современные учёные выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод. А так же нарушение режима питания.

По данным исследований эндоэкологического центра (г. Минск) содержание витаминов в организме школьников нормальное у 10-12% детей; дефицит одного витамина - у каждого третьего; недостаток двух витаминов - у каждого второго; дефицит трёх витаминов - у каждого десятого ребёнка. Поэтому рекомендуется использование детьми в профилактических дозах витаминно-микроэлементных комплексов, особенно в зимнее-весеннее время.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60% ребят не соблюдают его), взрослым необходимо помнить: дети школьного возраста должны питаться 4-5 раз в день. При этом распределение суточного рациона должно распределяться следующим образом: завтрак - 20%, второй завтрак - 15%, обед - 30-35%, полдник - 15%, ужин - 20% суточного рациона. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

Часто родители задаются вопросами: следует ли заставлять ребёнка есть через силу? Отказывать ли ему в приёме пищи перед сном? Заставлять не нужно. Оценивая же своё желание поесть, ребёнок прислушивается к потребностям своего организма.

Обязательно ли школьнику есть первые блюда? Да. Употребление только второго блюда не вызывает достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается

брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения. Кроме того следует приучать ребёнка есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу и не занимаясь во время еды посторонними делами (чтением, просмотром телевизора и т.д.). Эстетический вид пищи, спокойная обстановка за столом, за которым собралась вся семья, соблюдение культуры питания помогут детям получать удовольствие от приёма пищи и оставаться здоровыми.

Горячее питание в школьной столовой призвано решать задачу соблюдения режима питания. С тем, чтобы у школьника не было бы перерывов между приёмами пищи более 4 часов, что очень вредно для пищеварительной системы ребёнка. Поэтому я призываю родителей, имеющих льготы, своевременно оформить документы на бесплатное 2-х разовое питание для своих детей. Остальным детям школьная столовая предлагает горячее питание за наличный расчёт.



Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие во время учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают второе место после заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе. Еще не так давно статистика показывала, что школьники, особенно старшеклассники

предпочитают не качественную еду, а чипсы, бутерброды, кока-колу, всевозможные рекламируемые сухарики. К счастью тенденция стала меняться и все больше старшеклассников склоняются к тому, что при большой нагрузке в школе необходимо горячее питание.

Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

Современный школьник должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо.

Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее двух литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Питание школьника должно быть сбалансированным. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ШКОЛЬНИКУ

Существует теория питания, которая многократно подтверждена практикой и которой придерживаются все страны мира. Она лежит в основе всей диетологии. Так и называется теория сбалансированного или рационального питания, которое включает следующие законы:

ЗАКОН 1:

Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам.

ЗАКОН 2

Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.

ЗАКОН 3

Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).

ЗАКОН 4

Разнообразие используемых пищевых продуктов т.е. широкий ассортимент продуктов питания.

ЗАКОН 5

Соблюдение режима питания.

Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей, пола, их активности. Рацион должен включать такой набор пищевых продуктов, который бы обеспечил энергетические затраты, т.е. полностью удовлетворял потребности растущего организма в пищевых веществах и энергии. В рационе питания должно быть рассчитано количество белков, жиров, углеводов, других веществ. Нужно также учитывать соотношение этих пищевых веществ. Например, белки животного и растительного происхождения- белки сои, мяса и т.д. Белков животного происхождения должно быть не менее 30% от общего количества белка в пищевом рационе.

Организму также необходимы ненасыщенные жирные кислоты и жирорастворимые витамины А, Д, Е, основными пищевыми источниками которых являются нерафинированные льняное, подсолнечное, оливковое масла, рыбий жир. Достаточно употреблять 1-2 чайных 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. Особенно полезны перепелиные яйца.

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.

В последнее время уже идет речь о том, что необходимо включать в рацион флавоноиды из трав (флавоноиды – это вещества которые находятся в растениях, обладают способностью укреплять стенки капилляров, имеют антиоксидантное действие). В организм обязательно должны поступать микроэлементы: калий, кобальт, селен и др.

А если ребенок питается в основном сухариками или рацион его питания наполовину состоит из чипсов, то организм явно недополучает многие очень важные питательные вещества. А это чревато серьезными последствиями. Вы дом построите, если кирпичей не будет хватать или цемента не будет? А ведь в нашем организме все построено из тканей. Кожа, мышцы - все это ткани, кровь – это тоже ткань.

Активные вещества, которые регулируют работу тканей, тоже состоят из белков, жиров, углеводов и человек должен их получать с пищей. Если школьник вместо обеда каждый день ест чипсы, то у него возникает нутриентная недостаточность - недостаточность аминокислот, витаминов, других необходимых веществ. И если питание не корректируется, то это, в конце концов, заканчивается ослаблением защитных функций организма, человек становится более подвержен воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, в том числе воздействию патогенных микроорганизмов, вызывающих острые респираторные вирусные инфекции. У школьника, который правильно питается, хорошо функционируют **ферментные системы и иммунная система** способна его защитить. Если же организм недополучает нужных веществ, то эти системы ослаблены, соответственно и защитить организм от неблагоприятных факторов окружающей среды они не в состоянии. Если армию не кормить, она будет плохо воевать. Так и в нашем организме, системы, которые нас защищают, должны получать подкормку. Поэтому сухарики хороши, чтобы иногда с их помощью создать, так сказать, состояние эйфории, получить удовольствие от приятного вам вкуса. Но заменять нормальное питание сухариками - абсолютно неправильно. Тем более, что сухарикам придают всевозможные вкусы, добавляя в них разные вещества, нередко вредные для организма если их употреблять много.

Обеспечить правильный продуктовый набор в рационе школьника могут только специалисты, зная хорошо химический состав пищевых продуктов, особенности питания школьников.

Необходимо соблюдать режим питания

Чтобы быть здоровым необходимо 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.

Очень важно, чтобы завтрак протекал в спокойной обстановке. Особенно полезен завтрак, содержащий злаки, фрукты, молочные продукты, яйца. Первый завтрак должен быть дома.

Второй завтрак дети получают в школе. Это необходимо, поскольку активно работающий мозг в промежутке между 9 и 13 часами нуждается в дополнительном количестве питательных веществ, нельзя пренебрегать этим приёмом пищи.

Период с 13 до 15 часов является идеальным временем для обеда. 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, роллонов, 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, протоквашу.

На что необходимо обратить внимание

-на срок хранения пищевых продуктов;
-на состав пищевого продукта, т.е. на то, какая информация содержится на этикетке и конечно же - на состав пищевых добавок. Следует понимать, что чем проще и натуральнее продукт, тем он безопаснее и полезнее для детского

организма. В одной упаковке продукта могут быть токсические вещества, но не выше нормы. Давайте вернемся к чипсам. В чипсы добавляют много пищевых добавок: ароматизаторы, консерванты, и т.д. А они тоже токсичные, большинство из них, во всяком случае, небезопасны. Поэтому для употребления некоторых из этих веществ есть ограничения по возрасту. Например, детям до 10 лет нельзя употреблять определенные пищевые добавки. Но ведь у нас дети едят чипсы и сухарики с трехлетнего возраста.

Каких продуктов следует остерегаться?

Следует полностью исключить из рациона детей чипсы, лапшу «Роллтон», бульонные кубики, газированные напитки и др. продукты быстрого приготовления. Они содержат пищевые добавки большое количество скрытой соли, сахара, перегружающие систему пищеварения. Мы должны не просто оградить детей от вредных продуктов, но и сформировать у них правильное отношение к ним.

Не рекомендуется часто давать детям 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.

Чтобы организм ребенка хорошо функционировал на фоне неблагоприятных факторов, надо поддерживать ее в активном состоянии и конечно следить за тем, чем питается школьник и как питается.

Подготовила врач-гигиенист Центра гигиены и эпидемиологии г. Минска Валентина Самофалова

Чипсы и кола

Чипсы (Лейз, Принглз и другие) содержат вредное вещество, образующееся при варке картофеля в масле - акриламид, который способен вызывать раковые заболевания.

В "Коле" содержатся лимонная и фосфорная кислоты, подсластители, ароматизаторы, консерванты.

Кстати, разговоры врачей о вреде "кока - колы" и чипсов - не занудство, а серьезная вещь: красители, консерванты и пищевые добавки засоряют печень. А ведь именно печень должна чистить весь организм. Второй серьезный показатель - нарушения эндокринной системы, то есть разных желез внутренней секреции.

Ведь именно в "пепси" и "коле" содержится много страшного кофеина (страшнее может быть только холестерин). Учитывая, что кофеин истощает энергетические резервы организма, то злоупотреблять такими напитками, мягко говоря, нежелательно.

Тем более, что, по мнению Брэгга, специалиста по правильному питанию, напитки типа "кола" состоят из ядовитых стимуляторов - кофеина, фосфорной кислоты, рафинированного сахара, а также газированной воды,

раздражающей ЖКТ, почки и печень. Насчет ядовитости можно поспорить, но полезными их назвать все-таки нельзя...

И еще: в составе "пепси - колы", "кока - колы" и им подобным напиткам имеется пепсиподобное вещество (пепсин - фермент желудочного сока, расщепляющий белки). Если выпить такой напиток на голодный желудок, то можно только догадываться, как он будет действовать на слизистую оболочку и мягкие стенки желудка и кишечника.

Помните, что детям до 3 лет запрещено давать "кока-колу" и "пепси-колу", а дошкольникам и школьникам желательно ограничить употребление этих напитков в связи с тем, что кофеин, содержащийся в них, оказывает сильное возбуждающее воздействие на слабую детскую нервную систему.