

Как правильно питаться школьнику?

Залогом крепкого здоровья и успешной учебы школьника является правильное питание и большинство родителей стремятся следовать этому постулату. Уроки, пребывание в группе продленного дня, дополнительные занятия в кружках, студиях и спортивных секциях вынуждают ребенка пользоваться услугами школьных столовых и буфетов. Медицинская статистика свидетельствует, что за годы учебы здоровье среднестатистического российского школьника рискует сильно пошатнуться.

По данным последней диспансеризации, абсолютно здоровыми признаны только 10% детей. Однако половина из них имеют сниженные адаптивные способности, то есть при повышенной нагрузке такие дети войдут в состояние болезни. Большинство ребят имеют одно или несколько хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта или эндокринной системы. Около 10% школьников страдают ожирением.

Медики напоминают, что ребенок школьного возраста должен принимать горячую пищу каждые 4-5 часов, ежедневно получая в зависимости от возраста от 2500 до 2950 килокалорий. Планируя его рацион, нужно учитывать особенности детского организма. Питание должно обеспечить не только хорошее усвоение школьной программы, но и рост и развитие ребенка. Так, в период адаптации к школе первоклассники затрачивают большое количество энергии, которое обязательно должно восполняться во время приема пищи.

Растущему организму просто необходимы разнообразные молочные продукты, поставляющие кальций и белки, а также мясо, являющееся источником незаменимых аминокислот. Кальций и фосфор можно восполнить при помощи блюд из рыбы. Источниками витаминов и клетчатки станут овощи: капуста, морковь, картофель, свекла, бобовые, лук, чеснок, зелень. Ребенку необходимо около 1-1,5 литров жидкости, но это должны быть не сладкие газированные напитки, а питьевая вода, фруктовые отвары, компоты, морсы, соки.

Важную роль в питании школьника играет полноценный завтрак. Сладкий чай и булочка с вареньем, по мнению диетологов, не лучший вариант. Хороший, питательный завтрак должен обеспечить ребенка энергией до обеда, поэтому включает в себя продукты, содержащие так называемые сложные углеводы: хлебобулочные изделия, желативно из муки 1 сорта с отрубями, крупы, молочные продукты, фрукты. В течение школьного дня, на переменах, ребенок может перекусывать легкоусвояемыми углеводами: соки, сладкий чай, булочки, печенье и конфеты являются поставщиками глюкозы, питающей мозг и стимулирующей умственную активность.

Рацион питания школьника подросткового возраста имеет свои особенности. В возрасте 10-11 лет организм ребенка начинает претерпевать определенные изменения, связанные с началом полового созревания. Происходит скачок роста, начинают бурно развиваться все системы. Все это требует повышенной энергии. Усугубляют проблемы колебания гормональной сферы и, как следствие, неустойчивость психики подростка. Поможет решить эти и многие другие проблемы организация правильного питания.

Растущий организм нужно обеспечить всеми необходимыми питательными веществами. Однако именно в этот период важно выработать у ребенка навыки рационального питания, научить его отделять полезные и вредные продукты, поскольку он начинает самостоятельно питаться вне дома. Как бы не был загружен школьник учебной и дополнительными занятиями, медики рекомендуют придерживаться следующих режимов питания:

домашний завтрак - 7.30 - 8.00;

второй завтрак в школьной столовой или буфете - 10.00- 11.00;

обед (дома или в школе) - 13.00-14.00;

ужин - 19.00-19.30.

Зачастую подростки отказываются есть здоровую и полезную пищу, предпочитая так называемый фастфуд. Многие молодые люди не любят завтракать дома, мотивируя это тем, что организм еще не проснулся. Эта вредная привычка чревата появлением проблем со здоровьем. Родителям придется приложить массу усилий, чтобы убедить ребенка в необходимости хорошего и правильного завтрака и, в целом, рационального питания. Не стоит давить на подростка, лучше попытаться разнообразить рацион чем-нибудь вкусеньким. Выбирая продукты для завтрака, помните, что он не должен быть тяжелым и жирным. По мнению диетологов, лидером в рейтинге «утренних» продуктов является овсяная каша. Также хорошо использовать яйца всмятку или омлет, творожные блюда, нежирное мясо или рыбу, фрукты.

Находясь в школе, многие дети наотрез отказываются питаться в школьных столовых. В таких случаях легкий второй завтрак нужно брать с собой из дома. Это могут быть легкие бутерброды с отварным мясом, сыром, сырники, запеканки, йогурт, рогалики, пирожки, булочки. Многие ребята любят на перемене погрызть кусочки яблока, груши, огурца, моркови, перекусить сухофруктами. В специальной бутылочке можно взять чай, компот, морс или сок.

Не стоит предлагать ребенку бутерброды с вареной или копченой колбасой, сосисками, ветчиной. В этих мясных продуктах содержится большое количество искусственных добавок, красителей, консервантов, а также соли. К тому же, в тепле колбасные изделия быстро портятся и становятся опасными. Лучше заменить их на отварное нежирное мясо, а чтобы бутерброд не испортился, положите его вместе с охлажденной бутылочкой или коробочкой с напитком. Не забудьте напоминать

ребенку о важности соблюдения правил личной гигиены и необходимости мыть руки перед едой.

Готовя завтрак для ребенка, старайтесь включать блюда из разных групп. Источниками белка являются отварное мясо, рыба, вареные яйца, бобовые, чечевица, орехи, ореховое масло. Углеводы содержатся в хлебобулочных изделиях, макаронах, крупах. Завтрак не должен быть жирным, но в небольших дозах для его приготовления можно использовать сливочное или растительное масло.

Многие родители отмечают, что зачастую ребенок отказывается есть здоровую пищу, при этом с удовольствием готов поглощать пачки чипсов и сухариков, запивая их сладкой газировкой и зажевывая жевательной резинкой. Медики постоянно твердят о огромном вреде этой продукции, однако число детей, подверженных своеобразной зависимости от нее, не сокращается. Разрешать или запрещать чипсы и газировку ребенку, каждый родитель решает сам. Однако данной проблемой в последнее время озаботилось и государство.

Серьезное внимание вопросам модернизации системы организации питания школьников уделяют Президент и Правительство России. Министерством образования и науки РФ разработан специальный проект по совершенствованию школьного питания, согласно которому к 2013 году планируется провести реорганизацию всех школьных столовых.

Еще в начале прошлого учебного года по предложению Роспотребнадзора РФ из меню школьных столовых были исключены творог, сметана, бочковое молоко без кипячения, жареные пирожки и блинчики, фастфуд, кремовые кондитерские изделия, конфеты с красителями и консервантами, а также холодец, окрошка, заливные блюда, грибы, яичница, макароны по флотски. Также не считают полезными специалисты Роспотребнадзора натуральный кофе, квас, морс, сладкие газировки и энергетические напитки. По мнению специалистов, эта продукция не полезна для здоровья школьников. В буфетах остались сладости, одобренные врачами: вафли, кексы, пряники, пирожки, кукурузные палочки, печенье, зефир.

При желании каждый родитель может посмотреть, как и чем кормят его чадо в школьной столовой. Внутрь технологического помещения вход посторонним лицам без санитарной книжки и соответствующей спецодежды не разрешается, но вы вполне можете вместе с ребенком попробовать и оценить качество, вкус и внешний вид блюд, предлагаемых данным комбинатом школьного питания.